581
539
I

[illegible]தார விளக்கம்.

இஃது

[illegible]தாரண ஜனங்களுக்கும்

454
★ சமரச சன்மார்க்க சங்கம் ★
நூல் நிலையம்
43
1

INTE[illegible]

W. E. DHANAKOTI RAJU, M. D., C. M.,
FELLOW OF THE UNIVERSITY OF MADRAS.

" *Health and good estate of body are above all gold, and a strong body above infinite wealth.*"—*Ecclesiasties*, xxx. 15.

Third Edition

Madras:
PRINTED BY C. FOSTER AND CO.,
FOSTER PRESS, 23, RUNDALL'S ROAD, VEPERY.

1879.

[*All Rights reserved.*]

OPINIONS EXPRESSED ON "THE ELEMENTS OF HYGIENE" IN ENGLISH.

"It is full of important sanitary facts, a true understanding of which would be invaluable to thousands in India. I think that the introduction of translations, as school books, throughout the length and breadth of India, would be a wise and very useful measure."—NORMAN CHEVERS, M. D., *Pl., Med. College, Calcutta.*

"In matter it is sound and good—in manner it is attractive and exceedingly well suited for the purpose in view. It deserves to be in every Vernacular School from Cape Comorin to Peshawar."—W. J. VANSOMEREN, M. D., *Dy. Surg. General, Madras.*

"The facts on sanitation which it contains are very lucidly given, and are of extreme importance, and if adopted by the native population of India, great good would be the result."—J. M. JOSEPH, LL. D., M. D., *Surgeon Major, Madras Army.*

"I am glad that such a little book on so useful a subject has been brought out. I have long desired that such subject should be regularly taught. I congratulate you on your success."—RAJAH SIR T. MADAVA ROW, K. C. S. I.

"I am desired by His Excellency (Sir Salar Jung, G. C. S. I.) to inform you that he fully appreciates the usefulness of your work on Hygiene, specially of the Vernacular editions of it."—SECRETARY TO GOVT., *Educational Department, Hyderabad.*

"We think that it is really a very useful little book, and one deserving of extensive public patronage. We are told that it has been prepared with special reference to the peculiar circumstances and wants of the people of this country, and it seems to us that this end has been attained in a manner that is highly creditable to the author who well merits the support that has been accorded to his production by Government, and the favorable notices which have been bestowed on the undertaking by many competent authorities."—*The Madras Times.*

"The little book which has the advantage of being portable in size, is really a *multum in parvo* on the subject-matter of which it treats, and is not only sufficient for all purposes for the English-reading native community of India, but would form an excellent text-book for the medical student. In style it is terse without abruptness, flowing without an approach to verbosity, and simple without verging on childishness. . . . . . In conclusion, we must express our satisfaction with the work, and recommend it as a *vade mecum* to those who are desirous of learning the broad principles on which the laws of health are based."—*The Madras Mail.*

"We have read the book carefully and can recommend it to others, as an epitome of the art of preserving health. We should be glad to see it adopted as a text-book for the Matriculation and Uncovenanted Service Examinations. Knowledge of this sort is much more useful to the individual as well as to the community than most of the subjects that young people are taught and examined upon."—*The Athenæum and Daily News, (Madras.)*

"On the principle that a stitch in time saves nine, and that prevention is better than cure, we should like to see this book almost universally in the hand of the youth of this country. . .We have been led to ask whether it would not be wise to substitute the Elements of Hygiene for the Physical Geography recently appointed. The work would then form a very appropriate stepping stone to the "Physiology" required in the F. A. Examination. In the fifth class the abridgment might be studied, and the larger book thoroughly mastered in the Matriculation Class. But, whether or not the work be accepted as a Text-book of the University, we should like to see it pretty generally used as a lesson book in all the higher class educational establishments in the country."—*The South Indian Post.*

சுகாதார விளக்கம்.

இஃது

சாதாரண ஜனங்களுக்கும்
பாடசாலைகளிற் கல்விகற்கும் மாணாக்கருக்கும்
உபயோகமாகச் செய்யப்பட்டது.

THE

ELEMENTS OF HYGIENE

OR

EASY LESSONS ON THE PRESERVATION OF HEALTH

INTENDED FOR POPULAR USE AND VERNACULAR SCHOOLS.

BY

W. E. DHANAKOTI RAJU, M. D., C. M.,
FELLOW OF THE UNIVERSITY OF MADRAS.

"*Health and good estate of body are above all gold, and a strong body above infinite wealth.*"—*Ecclesiasties*, xxx. 15.

Third Edition

Madras:
PRINTED BY C. FOSTER AND CO.,
FOSTER PRESS, 23, RUNDALL'S ROAD, VEPERY
1879.

[*All Rights reserved*]

PREFACE.

THE annual mortality from preventable causes is very great in this country. Much of it must be attributed to sheer ignorance of sanitary matters. Crowded towns in this country may be considered as the breeding places of cholera and other dreadful pestilences which periodically carry devastation over the length and breadth of the land. The rich and poor are equally ignorant of the simplest laws of health. Open drains reeking with filth often surround the mansions of wealthy Natives.

This appalling ignorance of the masses of this country with regard to the elementary principles of Hygiene and the consequent imperfect success attending the efforts of Sanitary Officers suggest most forcibly the necessity of adopting effectual measures to remedy the evil. So long as the people of this country remain in their present state of ignorance, all sanitary schemes must be comparatively useless and vain. The first and probably the best measure that can be adopted for the purpose in view seems to be to diffuse gradually some knowledge of Physiology and Sanitary Science among the people through the slow but certain means of imparting that knowledge to the young generation in the numerous schools scattered over the country. Generally students in this country acquire knowledge on almost all branches of learning and leave untouched that subject which is intimately connected with their own welfare and that of their country. To say of an Indian University

Graduate that he is able to elucidate obscure allusions in Shakespeare, to solve intricate problems in Mathematics, and to explain the structure and physical laws of distant worlds and yet that he is quite ignorant of the structure of his own body and of the simplest truths of sanitary science, is equally strange and true. Dr. John Murdoch's suggestions offered in his Indian Year-Book are well worthy of consideration. He says that:

1. "Simple lessons on the preservation of health should be taught in ordinary schools."

2. "Sanitary science should form one of the indispensable subjects in University Examinations."

3. "Sanitary science should be included in the Uncovenanted Civil Service Examinations.—Tahsildars and other Government Officers might do much to promote the health of the country."

In the next place, enlightened and influential Native gentle men might do much, in their private capacity, towards promoting sanitary reforms among their countrymen if they would really interest themselves in the welfare of their country.

W. E D.

MADRAS, *July* 21, 1879

பொருள் அட்டவணை.

க - அதிகாரம்.

பக்கம்.

முகவுரை..

சுகத்தைப்பற்றிய பிரமாணங்களை யாவரும் அறிந்து கைக்கொண்டு வரவேண்டிய அவசியம்.................. க

உ - அதிகாரம்.

ஆகாயம்.. கூ

விஷவாய்வுகள் உற்பத்தியாவதற்கான ஏதுக்கள்............ கo

விஷவாய்வுகள் கலந்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினாலுண்டாகும் தீமைகள்.................................. கஉ

வாசஸ்தலங்களுக்குள் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வியாபிக்கச் செய்யவேண்டியதைப்பற்றி..................... கன

விஷவாய்வுகளை நீக்கும்பக்குவங்கள்...................... உச

ங - அதிகாரம்.

தண்ணீர்.. உன

மழைத்தண்ணீர் .... ,,

ஆற்றுத்தண்ணீர்.. உஅ

கிணறுகள், ஊற்றுகள் .... ,,

கிணறுகளை வெட்டுகையில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள் .... ஙo

சாப்பிடத்தக்கநல்ல தண்ணீரின் இலட்சணங்கள்............ ஙக

அசுத்தத தண்ணீர்களினால் உண்டாகும் வியாதிகள்......... ,,

பலவகை அசுத்தங்களுள்ள தண்ணீர்களைச் சுத்தமாக்கும்... வகைகள் .... ஙச

பிரயாணங்களில் நல்லதண்ணீரை யுண்டாக்கிக்கொள்ளும் வகைகள் .... ஙன

௪ - அதிகாரம்.

பக்கம்.

போஜனம் ௩௮
போஜனங்களின் வகுப்புகள்........................ ,,
போஜனத்தின் அளவு................................ ௪௧
மாம்சங்கள் ௪௯
இறைச்சிகள் கெட்டுப்போகாதபடிக்குக் காப்பாற்றுவதற்கேற்ற பிரயோகங்கள் ௫0
பால் ௫௧
பாலைக்காப்பாற்றும் வகை........................ ௫௩
முட்டைகள் ௫௪
முட்டைகளைப் பரிக்ஷிக்கும் வகை................ ,,
முட்டைகளைக் காப்பாற்றும் வகை................ ,,
பயறுகள் ௫௫
தானியங்கள்.. ௫௬
போஜனத்தின் தன்மைக்கும் ஜனங்களுடைய தேக மனோநிலைமைகளுக்கு முள்ள நெருங்கினசம்பந்தம் ௫௯
மசாலை முதலிய சம்பாரங்கள்........................ ௬௨
சாராய முதலிய மதுபானங்கள் ௬௪
காப்பி — தேத்தண்ணீர் ௬௫
போஜன நேரங்கள் ௬௭
போஜனத்தின்வேற்றுமை............................ ௭0
சாப்பிடுகையில் கவனிக்கவேண்டிய காரியம்............ ௭௧
சமையல் பாத்திரங்களைப்பற்றிய சில குறிப்புகள் ௭௨
பிள்ளைகள் விருத்தாப்பியர்களுடைய போஜனத்தைப்பற்றி ௭௩

௫ - அதிகாரம்.

தேகசுத்தம்—ஸ்நானம் பண்ணுதல்—வஸ்திரம்....... ௭௪
ஸ்நானம் பண்ணுவதற் கேற்றநேரம்.................. ௭௮
ஸ்நானம்செய்கிறவர்கள் கவனிக்கவேண்டிய காரியங்கள் ,,
குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம்............................ ௭௯

பக்கம்.

வெதுவெதுப்பான நீர்ஸ்நானம் ௮௧
வெந்நீர் ஸ்நானம் ....
கடல் தண்ணீர் ஸ்நானம் ௮௨
டற்களைச் சுத்தம் பண்ணுதல் ௮௩
வஸ்திரம் .... ,,
உடைகளின் நிறம் ௮௪
பிள்ளைகளின் உடைகள் ௮௫
உடைகளின் இறுக்கம் .... ,,
ஈரவஸ்திரம் ௮௬
வஸ்திரசுத்தம் .... ,,

௬ - அதிகாரம்.

தேகமுயற்சி ௮௭
தேகமுயற்சி யினால்விளையும் நன்மைகள் .... ,,
பிள்ளைகளின் தேகமுயற்சி ௯௨
பலவீனர், சுகவீனர், விருத்தாப்பியர் ஆகிய இவர்களின்தேகமுயற்சி ௯௪
மாணாக்கரின் தேகமுயற்சி ௯௫
தேகமுயற்சியைச் செய்யும்பொழுது கவனிக்கவேண்டிய காரியங்கள் ௯௭
தேகமுயற்சியின் அளவு ௯௮
தேகமுயற்சி செய்வதற்கேற்றநேரம் ௯௯
தேகமுயற்சியின் வகைகள் ௧௦௦

௭ - அதிகாரம்.

நித்திரை ௧௦௧
நித்திரையின் அளவு ௧௦௨
நித்திரைக்கு ஏற்றநேரம் ௧௦௩
நல்லநித்திரை யுண்டாவதற்குக் கையாடவேண்டிய எத்தனங்கள் ௧௦௪

அ - அதிகாரம்.

பக்கம்.

வாசஸ்தலங்கள்.. க0சு
வாசஸ்தலங்களுக்கேற்ற தரைகள்.............................. ,,
வீடுகளைக்கட்டவேண்டிய விதம், இவ்விஷயததில் இத்தேச
த்துஜனங்கள் செய்கிறதப்பிதங்கள்............................ க0அ
வீடுகளை வைத்திருக்கும் விதம்.............................. கக0
வீட்டு கக்கூசுகள், சாக்கடைகள்............................ ககஉ

சு - அதிகாரம்.

ஓட்டுவாரொட்டி விஷவியாதிகளைப் பற்றியது...... கக௩
விஷபேதி.. கக௫
விஷபேதிகாலங்களில் செய்யவேண்டிய நல்லபிரயத்தன
ங்கள்... ,,

ώ - அதிகாரம்.

மனதின்சுகம்.. கககூ

சுகாதாரவிளக்கம்.

க. அதிகாரம்.

மனிதன் அனுபவிக்கத்தக்க இவ்வுலக நன்மைகள் யாவற்றிலும் சரீரசுகமே முதன்மையென்பதும், சுகவீனம் எல்லாவற்றிலும் பெரிய கேடென்பதும், யாவரும் எளிதில் ஒத்துக்கொள்ளக்கூடிய விஷயங்களே. நாம் சாப்பிடுகிற போஜனபதார்த்தங்களை ஜீரணிக்கச் செய்கிற ஜீரணக் கருவிகளும் போஜனத்திலிருந்து இரத்தத்தை யுண்டுபண்ணி அதை தேகமெங்கும் வியாபிக்கச் செய்கிற இரத்தக் கருவிகளும், இரத்தத்தைச் சுத்தப்படுத்தும்படி ஆகாயத்தை யுட்கொள்ளுகிற சுவாசக் கருவிகளும், தேகத்திலுள்ள இவை போன்ற பல இயந்திரங்களில் ஒவ்வொன்றும் யாதொரு சேதமு மடையாமல், குறிக்கப்பட்ட அதனதன் தொழிலை வருத்தமின்றி நடத்தும்பொழுது, நாம் யாதொரு துன்பத்தையும் அடையாமல் இன்பத்தைச் சுகித்து நமக்குள்ள பல அலுவல்களை ஒரு குறைவுமின்றிச் செய்ய சக்தியுள்ளவர்களா யிருப்போம். இப்படிப்பட்ட தேக நிலைமைக்குத்தான் சுகமென்று பெயர்.

இந்த தேகசௌக்கியம் அடிக்கடி பல காரணங்களினாலே குறைகிறதும், முற்றிலுங் கெட்டுப்போகிறதும், அதினால் பலவியாதிகளும் துன்பங்களும் உண்டாகிறதும், எல்லாருக்குந் தெரிந்தகாரியங்களே. ஆதலின் ஜீவகாருண்ணியராகிய கடவுள் நமது சுகத்திற்கேற்ற சிலபிரமாணங்களை ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார். நாம் அவைகளை யறிந்துகொண்டு அவைகளின்படியே நடந்து வருகிற காலத்தில் நமக்குப் போதுமான சுகமுண்டாகிறதும், அவைகளை நாம் மீறும்போது சுகவீனமும் அதினாலுண்டாகும் பல துன்பங்களும் நேரிடுகிறதும் கடவுளுடைய நிர்ணயம். எப்படியென்றால் ஒருவன்

அளவுக்கு மிஞ்சின் போஜனத்தையாவது, சுகத்திற்கேலாதனவாகிய தகாதபதார்த்தங்களையாவது, சாப்பிட்டு வருவானுகில் யாதொரு சந்தேகமின்றி தன் ஜீரணக் கருவிகளைச் சேதப்படுத்திக் கொள்ளுவான். அல்லது அவன் அளவிற்கு மேற்பட்ட கவலை முதலிய மனேமுயற்சிகளுக்கு இடங்கொடுத்தால் புத்திக்கு ஆதாரமான அவன் மூளை மிகவுஞ் சேதப்படும். இவ்விதமாய ஒருவன் அறிவீனத்திஞல் இயற்கைப் பிரமாணங்களை மீறித் தன் தேக இயந்திரங்களில் ஒவ்வொன்றையும் எளிதில் சேதப்படுத்தக்கூடும். இப்படிப்பட்ட அறிவீனத்திஞலுண்டாகும் பயன்கள் பலவித சுகவீனங்களும் துன்பங்களும் சிலவேளை அகாலமரணமுந்தான்.

சுகத்துக்கடுத்த பிரமாணங்களை மீறுகிறதிஞல் வருந்தீமை எப்போதும் உடனே தோன்றுகிறதில்லை. பெற்ருேர்களால் நன்ருய்ப் பாதுகாக்கப்படாத பிள்ளைகளும், பாலியத்தில் தங்கள் சுகத்தைப்பேளுத வாலிபரும், கொஞ்சக்காலம் பலமும் சுகமுமுள்ளவர்களாய்க் காணப்பட்டபோதிலும் காலஞ் செல்லச் செல்ல சிறுவயதில் வியாதி பலவீனங்களுககென்று விதைத்த விதைகள் நன்ருய் வேரூன்றி முளைத்து அவைகளின் கனிகளாகிய பல வியாதிகளையும் அதி சீக்கிரமான விருத்தாப்பியத்தையும் அகால மரணத்தையுங் கொண்டுவருமென்பது நிச்சயம். பாலியத்தில் சுகத்தைப் பேணுமல் கெட்ட பழக்கங்களிஞல் தங்களைக் கெடுத்தவர்கள் முப்பதுவயதாகும்பொழுதே அறுபது வயதுள்ள விருத்தாப்பியரைப்போலாகிருர்கள். அப்படியே நல்ல பழக்கங்களிஞல் தங்களைப் பாதுகாத்தவர்கள் அறுபதுவயதுள்ளவர்களாயும் முப்பது வயதுள்ளவர்களுடைய பலத்தையும் சுகத்தையுமுடையவர்களா யிருக்கிருர்கள் என்பதற்கும் அநேக திருஷ்டாந்தங்களுண்டு.

ஆகையால் ஜனங்களுக்குச் சுகங்கெட்டு பலவியாதிகள் உண்டாகிறது பெரும்பாலும் அவர்களுடைய சொந்த தப்பிதத்திஞலேயே யன்றி வேறல்ல. மெய்தான் சிலர் கெற்பத்திலேயே தங்கள் பெற்ருேர்களிடத்திலிருந்து சில வியாதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளுகிறதுண்டு. ஆகிலும் அந்தப் பெற்ருேர்கள் சுகத்திற்கு விதிக்கப்பட்ட பிரமாணங்களைத் தங்கள் புத்தியீனத்திஞல் ஒருகா

லத்தில் மீறினதின்பேரில் சம்பாதித்த வியாதிகளைத் தானே த ங்கள் பிள்ளைகளுக்குச் சுதந்தரமாகக் கொடுக்கிறார்கள். பின் னும் ஒரு வூரில் ஓட்டுவார் ஒட்டி விஷவியாதிகள் நடக்கும்பொ ழுது சுகத்தைப் பாதுகாத்து வருகிறவர்களிலுஞ் சிலர் அவ்வியா திகளுக் குட்படுகிறார்களென்பது மெய்யென்றாலும், சுகத்தின் பிரமாணங்களைக் கவனியாத அவ்வூரிலுள்ள அறிவீன ஜனங்கள் அசுத்தமான இடங்களிற் குடியிருந்து, தங்களைச் சூழ நாற்ற முள்ள குப்பைகளைக் குவித்து, கட்டுக்கிடையும், துர்க்கந்தமு முள்ள தண்ணீர் குட்டங்களை உண்டாகச்செய்து, தகாதபோ ஜனபானாதிகளைப் பண்ணுகிறதினால் விஷவியாதிகளை முதலாவது தங்களுக்குள் உற்பத்தியாக்குகிறார்கள்: பின்பு அவைகள் ஊரெங் கும் பரவி குற்றமுள்ளோரையும் குற்றமற்றோரையும் ஏகமாய்வா திக்கின்றன.

சரீரக்கூறுகளை நன்றாய்க்கற்றறிந்து தேகசுகத்தைக் காப் பாற்றுவதற்கேற்ற முறைகளிற் பழகினவரான ஒருவர் ஒரு பெரிய பட்டணத்தில் வாசமாயிருந்த சற்று அறிவீனமுள்ள தன் சகோ தரனைப் பார்க்கப்போனபொழுது தமது சகோதரனுடைய சுக செய்திகளை விசாரிக்கையில் அவன் "நாங்கள் இந்த வீடு நல் லதென்று கண்டு அதிகப் பணம்போட்டு வாங்கியும், எங்கள துர அதிஷ்டத்தினாலே அது எங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை. இது நாங்கள் இந்த வீட்டில் குடியேறின நேரப்பலனோ, என்ன வோ தெரியவில்லை. நாங்கள் இதில் குடிவந்தநாள் முதல் வைத் தியன் எங்கள் வீட்டுககு வராதநாளில்லை. என்னுடைய மனை விக்குக் கொஞ்சநாளைக்குமுன் திமிர்வாதங்கண்டு கைகால் வழங் காமல் போவதற் கேதுவாயிருந்தது. எனக்கு ஜலதோஷ முந் தலைவலியும் இல்லாத நாட்கள் சிலவே. எங்கள் பிள்ளை களுக்கு அடிக்கடி சீதபேதியும் வயற்றோட்டமும் உண்டாகிற துண்டு. மேலும் உமக்குத் தெரிந்திருக்கிறபடி போனவருஷம் எங்கள் வீட்டிலுள்ள சகலருக்கும் ஒருவகைச சுரம் உண்டாகி அதில் எங்கள் அருமைப்பிள்ளைகளில் இரண்டுபேரும் வேலைக் காரர்களில் ஒருவனும் இறந்துபோனார்கள். இந்தத் துன்பங்கள் எப்பொழுது எங்களைவிட்டு நீங்குமோ தெரியவில்லை" என்றான்.

பார்க்கவந்த சகோதரன் இதைக்கேட்டு தன் சகோதரன் வீடு மற்ற இடங்களுக்குத் தாழ்ந்த இடத்திற் கட்டியிருந்ததையும், வீட்டிற்குள் நீரூற்றெடுத்து தளவரிசையுஞ் சுவர்களும் ஈரித்திருந்ததையும், வீட்டை மிகவும் அசுத்தமாய் வைத்திருந்ததையும், வீட்டுக்குச் சமீபத்தில் துர்க்கந்தமுள்ள ஒரு தண்ணீர்குட்டமிருந்ததையும், வீட்டோரத்தில் குப்பைக்குழிகளிலிருந்தும் சாக்கடையிலிருந்தும் உண்டான துர்க்கந்தத்தையுங்கண்டு பிரமித்துத் தன் சகோதரனைப் பார்த்து "உமக்கு வந்திருக்கிற துன்பங்களெல்லாம் உம்முடைய துர் அதிஷ்டத்தினாலுமல்ல இந்த வீட்டிற்குவந்த நேரப்பலனினாலுமல்ல, எல்லாம் உம்முடைய அறிவீனத்தினால் வந்ததேயொழிய வேறல்ல. உம்முடைய வீடும் அதற்குச் சமீபத்திலிருக்கிற இடங்களும் இந்த நிலைமையிலிருந்தால் எந்த வியாதிதான் உங்களை அணுகாமலிருக்கும்? நீர் இந்த இடத்திலேயே குடியிருந்தால் துன்பம் உங்களைவிட்டு ஒருபோதும் நீங்காது" என்றார். அதற்கு அவன் "நீர் சொல்லுகிறபடியே காரியமிருக்குமானால் நான் நாளைக்கே இந்தவீட்டை விட்டுவிடுவேன். ஆனால் நாங்கள் எங்கேபோனாலும் எங்கள் துன்பங்கள் எங்களைப் பின்தொடருமே. விதியை விலக்க யாராலாகும்" என்றான். அதற்கு அவர் சொன்னது "எல்லாவற்றிற்கும் விதிவிதியென்று புத்தியீனரும் சோம்பேறிகளுமேயன்றி வேறொருவருஞ் சொல்லமாட்டார்கள். மனிதன் எந்தவிடத்திலும் துன்பத்திற்குள்ளானவனாயினும் நமது சொந்தப் புத்தியீனத்தினால் துன்பங்களை வருவித்துக்கொள்ளாமல், விலக்கக்கூடியபொழுது அவைகளை விலக்கிக்கொள்ள முயற்சிசெய்யவேண்டியது நமது பெரியகடமை. கடவுள் இவ்வுலக காரியங்கள் நடந்தேறுவதற்குச் சில ஞானமுள்ள பிரமாணங்களை விதித்திருக்கிறார். இந்தப் பிரமாணங்கள் கைக்கொள்ளப்படுகிற வரையில் சகலமும் நேராய் நடக்கும். எப்பொழுது அவைகள் மீறப்படுமோ அப்பொழுதே பலகுழப்பங்கள் சம்பவிக்கும். இதுவே அவர் விதித்தவிதி வேறல்ல. அப்படியே சரீரசுகத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கும் சில பிரமாணங்களை ஏற்படுத்தி யிருக்கிறார். நீர் அவைகளை மீறியிருக்கிறீ

றென்று எனக்கு நன்றாய்த் தெரியும். உமது குடும்பத்திற்கு வந்திருக்கிற சகல துன்பங்களும் உமது சொந்த தப்பிதத்தின் விளைவேயன்றி வேறல்ல" என்று சொல்லிப் பின்பு அதிகவருத்தத்தின்பேரில் தன் சகோதரனை அவ்வீட்டைவிட்டு வேறொரு நல்ல இடத்திலுள்ள நல்ல வீட்டிற் போயிருந்து சுகத்தைப்பேணும் பிரமாணங்களைக் கைக்கொள்ளும்படி செய்தார். அதன்பின் சொற்பகாலத்தில் அவன் குடும்பத்தாருக்குள்ள சகல பிணிகளும் நீங்கிப்போய், அவர்களெல்லாரும் அநேகவருஷகாலமாய் மிகுந்த சுகத்தையுஞ் சந்தோஷத்தையும் அனுபவித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். மேலே கண்ட சரித்திரத்தினால் சுகத்திற்குரிய பிரமாணங்களைக் கைக்கொள்ளுவதினாலும் மீறுகிறதினாலும் விளையும் பலாபலன்கள் இவையென்று யாவரும் எளிதில் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இப்பொழுது வரவர எங்கும் குடிகள் அதிகரிக்கிறதினாலும், பெரிய பட்டணங்களில் ஜனங்கள் நிறைந்து நெருங்கி வாசம்பண்ணுகிறதினாலும், ஜனங்களுடைய அறிவீனத்தின் மூலமாய்ப் பலவிஷவியாதிகள் மிகுதியாய்ப் பெருகுகின்றனஅதினாற், சகலரும் சுகத்தைப்பேணும் முறைகளைக் கூடியவாறு அறிந்து கைக்கொள்வது மன்றி மற்றவர்களும் அவைகளை அறிந்து கைக்கொண்டுவரும்படி பல பிரயத்தினங்களைச் செய்யவேண்டியது மிகவும் அவசியம். மேலும் துரைத்தனத்தார் தேகசௌக்கியத்திற்காக நியமித்திருக்கிற உத்தியோகஸ்தர்கள் குடிகளுடைய சௌக்கியத்திற்கென்றுசெய்கிற பலநல்ல முயற்சிகள் பயன்படவேண்டுமென்றால் இப்பொழுது ஜனங்களுக்குள் காணப்படுகிற அறிவீனம் நீங்கி அவர்கள் தங்கள் சுகத்தைப்பேணும் வகைகளைச் சற்று அறியவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

ஆகையால் சுகத்தைப்பேணும் முறைகளில் விசேஷமானவற்றைப்பற்றிப் பின் சொல்லப்படும் யோசனைகளைச் சகலருங் கவனத்துடன் வாசித்து உணர்ந்து அவைகளின்படியே நடக்கப் பிரயாசப்படுவார்களேயாகில் அவர்கள் தங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் மிகுந்த நன்மை செய்கிறதற் கேதுவுண்டு. அப்பொழுது தேசத்தில் பலநோய்களும் அவைகளால் ஜனங்களுக்கு

வரும் பலதுன்பங்களும் வெகுவாய்க் குறையுமென்பதற்கு யாதொரு சந்தேகமு மில்லை.

உ அதிகாரம்.

ஆகாயம்.

ஆகாயம் ஜீவப்பிராணிகளுக்கு மிகவும் அவசியமானபூதம். நாம் பிறந்தவுடனே நம்முடைய முதற்செய்கை சுவாசத்தினால் ஆகாயத்தை யுட்கொள்வதும், நாம் சாகும்பொழுது நம்முடைய கடைசிச் செய்கை சுவாசத்தினால் ஆகாயத்தை வெளியே விட்டுவிடுவதுந்தான். நாம் சாப்பாடின்றியும் கொஞ்சகாலம் ஜீவிக்கலாம். ஆனால் சில நிமிஷமாகிலும் ஆகாயமின்றிப் பிழைக்கமாட்டோம்.

ஆகாயமானது பூமியைச்சுற்றி 45 - மைல் உயரமட்டும் வியாபித்திருக்கின்றது. அதினுடைய அசைவுதான் காற்று. அதில் இரண்டுவாய்வுகள் கலந்திருக்கின்றன. ஒன்றுக்குப்பேர் பிராணவாய்வு (Oxygen) இந்தவாய்வுதான் மிகவும் முக்கியமானது. இது ஜீவப்பிராணிகள் ஜீவிப்பதற்கும் நெருப்பு எரிகிறதற்கும் ஆதாரமானது. இது இல்லாவிட்டால் சகல ஜீவன்களும் மாண்டுபோம், விளக்கு முதலானவையும் அணைந்துபோம். இந்தப் பிராணவாய்வு ஆகாயத்தில் ஐந்தில் ஒரு பங்குள்ளது. மற்ற நான்குபங்குள்ளது (Nitrogen) உப்புவாய்வு என்ற வேறொரு வாய்வு. பிராணவாய்வே முழுமையுமாக ஆகாயத்திலிருந்தால் ஜீவப்பிராணிகள் அதிகவேகமாய்ச் சுவாசித்து இறந்துபோம். மேலும் அப்பொழுது ஒரு இடத்தில் நெருப்புப் பிடித்தால் அது ஏகமாய்ப் பரவி உலகமுழுமையையும் எரித்துவிடும். ஆகையால் பிராந்தியோடு தண்ணீரைச் சேர்த்துக்கொள்ளுகிறது போல் பிராணவாய்வின் வேகத்தைத் தணிக்கும்படிக்கு அது ஒருபங்கும் ஒரு செயலுமற்ற உப்புவாய்வு நான்குபங்குமாக ஞானமுள்ள சிருஷ்டிகர் சேர்த்திருக்கிறார்.

ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கும் விஷவாய்வுகள்.

முதலாவது. கரி அமிலவாய்வு (Carbonic acid) என்ற ஒரு கொடிய விஷவாய்வு. இது ஆகாயத்தில் 10,000-ல் நாலுபங்குள்ளது. இது உண்டாகிற வகை எப்படியென்றால்: ஜீவப்பிராணிகள் சுவாசத்தினால் ஆகாயத்தை உட்கொள்ளும்போது அதிலுள்ள பிராணவாய்வு உள்ளேசென்று இரத்தத்தைச் சுத்தம் பண்ணிவிட்டு தேகமெங்குமுள்ள கழிவு முதலான அசுத்த பதார்த்தங்களை எரித்துப் போடுகின்றது. இப்படி அசுத்த பதார்த்தங்கள் பிராணவாய்வோடு சேர்ந்து எரிகிறதினாற்றான் இந்த விஷவாய்வாகிய கரி அமிலவாய்வும் தேகமெங்கும் அனலுமுண்டாகின்றன. ஒரு பெரிய ஆள் ஒரு மணிநேரத்தில் சுவாசத்தினால் 636 (Grains) கிரேன் அல்லது $3\frac{1}{2}$-ரூபாய் நிறையுள்ள கரி அமிலவாய்வை யுண்டாக்குகிறான். இதுதவிர விளக்கு முதலான நெருப்பு எரிகிறதினாலும் ஜீவனற்றுப்போன ஜெந்துக்களும பூண்டுகளும் அழுகிப்போகிறதினாலும் இந்த கரி அமிலவாய்வு உண்டாகும். பிராணவாய்வு ஜீவனுக்கும் நெருப்பிற்கும் ஆதாரமாயிருக்க, கரி அமில்வாய்வோ அவ்விரண்டையும் அழிக்கத்தக்கது.

இந்த கரிஅமிலவாய்வை ஒரு பாத்திரத்தில் சேகரித்து அதில் ஒரு ஜீவப்பிராணியைப் போட்டால் உடனே அது செத்துப்போகும். சிலவேளைகளில் ஆழமான கிணறுகளில் இந்த வாய்வு அதிகமாக இருக்கிறதினால் திடீரென்று அவைகளுக்குள் இறங்குகிறவர்கள் மரணமடைகிறதுண்டு. இதை அறியும்படிக்கு ஒரு விளக்கை அக்கிணறுகளுக்குள் இறக்கிவிடும்பொழுது அவ்விஷக்காற்று அதிகமாக இருந்தால் உடனே விளக்கு அணைந்துபோகும். அதிக ஜனங்கள் நெருக்கமாயிருந்து அநேக விளக்குகள் எரிகிற இடங்களில் இந்த விஷவாய்வு அதிகமாய் உண்டாகிறபடியால் அவ்விடங்களிலுள்ள ஜனங்கள் தலைநோவும் ஆயாசமுமுள்ளவர்களாகி அவ்விடங்களைவிட்டு வெளியே போயிருக்கப் பிரியப்படுகிறார்கள். அவர்கள் வெளியேவந்தபின் சுத்தமான ஆகாயம் அவர்கள் மேற்பட்ட உடனே அவர்களுக் கிருந்த ஆயா

சமுத்திரஞ்சலானவைகள் நீங்கிப்போக அவர்கள் மிகுந்த உச்சா கத்தை அடைகிறார்கள்.

இந்துதேச சரித்திரத்தை வாசித்தவர்களுக்கு 1756-ம் வருஷம் கல்குத்தாவிலுள்ள (Black Hole) பிளாக்ஹோல் என்ற ஒரு அறையில் நடந்த பயரங்கமான காரியம் நன்றாய்த் தெரிந் திருக்குமே. 18-அடி சமசதுரமான அந்த அறையில் இராத்திரி 8-மணிவேளையில் 146-இங்கிலீஷ்காரர் பலவந்தமாய் அடைக் கப்பட சில நிமிஷங்களுக்குள்ளே அவர்களெல்லாருக்கும் மிகுந் த வேர்வையும் கொடியதாகமு முண்டாகி அவர்கள் பயங்கர மான அவஸ்தைகளைப்பட்டு பொழுது விடியுமுன் அவர்களில் 123-பேர்கள் இறந்துபோனார்கள். இது சுவாசத்திலிருந்தும் வேர்வையிலிருந்தும் புறப்படுகிற கரி அமிலவாய்வு முதலான விஷவாய்வுகளினால் விளைந்தபயனேயன்றி வேறல்ல.

சிலவருஷங்களுக்கு முன் சென்னபட்டணத்தில் மழை காலமான ஒரு இராத்திரி ஒரு பிராமணன் தன் வீட்டிலுள்ள ஒரு சின்ன அறையில் தானும் தன்னுடைய பெண்சாதியுமாகக் குளிர்ச்சியினிமித்தம் கட்டிலுக்குச் சமீபமாக அனலைப்போட்டு கதவையும் சன்னலையும் அடைத்து கதவு ஜன்னல் முதலானவைகளிலுள்ள சிறு துவாரங்களில் துணிகளை வைத்து நன்றாய் அடைத்துவிட்டு படுத்துக்கொண்டிருந்தான். பாதி ஜாமத்தில் அவனுடைய சிநேகிதர்கள் அவ்வறையின் கதவைத் தட்ட உள்ளே ஒருவரும் சத்தங் காட்டாததினால் கதவை உடைத்து உள்ளே போய்ப் பார்க்கையில் புருஷனும் பெண்சாதியும் செத்தவர்களைப்போல் சுவாசமற்றுக் கிடக்கிறதைக் கண்டு திகிலடைந்து உடனே ஒரு ஐரோப்பிய டாக்டரை அழைத்துக் கொண்டுவந்தார்கள். இவர் நடந்த காரியங்களையெல்லாம் நன்றாய்க் கிரகித்துக்கொண்டு உள்ளேயிருந்த அவ்விருவரையும் வெளியே கொண்டுவரச் சொன்னதின்பேரில் பெண்சாதியினுடைய உயிர் போய்விட்டதென்றும் புருஷனுடைய பிராணன் இன்னங் கொஞ்சமிருக்கிறதென்றும் கண்டு அவனைச் சுத்தமான ஆகாயத்தில் வைத்துப் பின்பு சில அவிழ்தங்களின் மூலமாய் அவனைப் பிழைக்கச்செய்தார். இதினால் சுவாசத்தினாலும் எரிகிற

நெருப்பினாலும் உண்டாகிற விஷவாய்வாகிய கரி அமிலவாய்வு எவ்வளவு கொடியதென்று நாம் எல்லோரும் அறிந்துகொள்ளலாம்.

இப்படி ஒரு ஆள் அல்லது இரண்டு ஆள்களுடைய சுவாசத்தினாலும் கொஞ்ச நெருப்பினாலும் உண்டாகிற கரி அமிலவாய்வு இவ்வளவாய் ஆகாயத்தை விஷப்படுத்துகிறதா யிருந்தால் உலகத்திலுள்ள பலவகை ஜீவஜெந்துக்களுடைய சுவாசத்தினாலும் பலவகையான நெருப்புகளாலும் உண்டாகும் கரி அமிலவாய்வு கொஞ்சகாலத்திற்குள் ஆகாயத்தை முற்றிலும் விஷமாக்கிச் சகல ஜீவன்களையு மடியச்செய்யவேண்டுமேயென்று சிலர் சொல்லுவார்கள். ஆனால் கடவுடைய சர்வஞானமும் சர்வவல்லமையும் அவருடைய மற்றெல்லாக் கிரியைகளிலுங் காணப்படுகிறதுபோல் இவ்விஷயத்திலும் நன்றாக வெளிப்படுகின்றன. ஜீவப்பிராணிகள் சுவாசத்தினால் வெளியேவிடும் கரி அமிலவாய்வாகிய விஷவாய்வை புல் பூண்டு விருட்சங்களுக்கு ஆகாரமாக அவர் நியமித்திருக்கிறார். நாம் பிராணவாய்வை யுட்கொண்டு நமக்கு விஷமாகிய கரி அமிலவாய்வை வெளியே விடுகிறோம். விருட்சங்களோ கரி அமிலவாய்வை யுட்கொண்டு நமக்கு ஜீவனாகிய பிராணவாய்வை வெளியே விடுகின்றன. பூண்டுகளும் கரி அமிலவாய்வைச் சொற்பமாய் வெளியேவிடுகிறதுண்டு. ஆனால் இது இராக்காலங்களில் மாத்திரம் சம்பவிக்கும். பூண்டுகள் பகலிலெல்லாம் ஏராளமான பிராணவாய்வையும் இரவிலெல்லாங் கரி அமிலவாய்வையும் வெளியே விடுகின்றன இதி னிமித்தம் பகலில் விருட்சங்களண்டையி லிருக்கையில் சுகமும் உச்சாகமுமுண்டாகின்றன; ஆனால் இரவுகளில் மரங்களுக்குச் சமீபத்தில் வெகுநேரமிருந்தால் சுக ஈனமும் சோர்வுமுண்டாகும்.

கரி அமிலவாய்வுக்கு யாதொரு நாற்றமுமில்லை. ஆனால் மிகவும் நாற்றமுள்ள கெந்தக ஜலவாய்வென்ற (Sulphuretted Hydrogen) வேறொரு விஷவாய்வு ஆகாயத்தில் சேருகிறதுண்டு. இது சாக்கடைமுதலான துர்க்கந்தமுள்ள இடங்களில் உற்பத்தியாகிறது. இது மகாகொடிய விஷமுள்ளவாய்வு. ஒரு சமயத்தில்

இந்த வாய்வை ஒரு பாத்திரத்தில் சேகரித்து அதனோடு 500-பங்கு சுத்த ஆகாயத்தைச் சேர்த்து இந்த கலப்பான ஆகாயத்தில் ஒரு அடைக்கலான் குருவியை விட்டபொழுது அது உடனே மயக்கமடைந்து வாந்தியெடுத்து 15-நிமிஷத்திற்குள்ளாக செத்துப் போய்விட்டது. கொஞ்ச காலத்திற்குமுன் சென்னபட்டணத்தில் பெரிய சாக்கடைகளைச் சுத்தம் பண்ணும்படிக்கு ஒரு சாக்கடையின் அடைப்பைத் திறந்து திடீரென்று உள்ளே பிரவேசித்த இரண்டு கூலியாள்கள் கொஞ்ச நேரத்திற்குள் இவ்விஷ வாய்வினால் மயக்கமடைந்து கீழேவிழுந்து பின்பு பிரேதங்களாய் வெளியே எடுக்கப்பட்டார்கள். சாக்கடைமுதலானவைகளிலிருந்து உண்டாகிற இந்த கெந்தகஜலவாய்வு கொஞ்சங் கொஞ்சமாக எப்பொழுதும் ஆகாயத்தோடு சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கிற இடத்தில் வாசஞ்செய்கிறவர்களுக்கு தலைநோவு, தலைக் கிறுகிறுப்பு, வாந்தியெடுத்தல், பசியின்மை முதலானவைகள் உண்டாகும். ஆனால் இந்த நாற்றமுள்ள விஷவாய்வு நாம் குடிக்கிற தண்ணீரில் சேருகிறதாயிருந்தால் அதினால் இரத்தக் கட்டிகள் அல்லது பருக்கள், வயற்றோட்டம், வயற்றளைச்சல் அல்லது சீதபேதி முதலாகிய பலவியாதிகள் உண்டாகும்.

ஜீவசெந்துக்களின் மூத்திரங்களிலிருந்தும் மற்றும் சிலவழிகளாலும் உண்டாகிற நவசாரவாய்வு (Ammonia) என்ற வாய்வும் ஆகாயத்தில் சேருகிறதுண்டு. இந்த வாய்வும் நம்முடைய சுகத்தைக் கெடுக்கத்தக்கதுதான். மேலே கண்டிருக்கிற மூன்று விஷவாய்வுகள் தவிர வேறு அநேக கொடிய விஷவாய்வுகளும் பலவகைகளால் உண்டாகி ஆகாயத்தோடு சேர்ந்து அதை விஷமாக்குகிறதுண்டு.

விஷவாய்வுகள் உற்பத்தியாவதற்கான ஏதுக்கள்.

வீடுகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளாமல் குப்பை முதலான அசுத்தங்களைக் குவியும்படி செய்கிறதினாலும், வீடுகளுக்குச் சமீபத்தில் சகதிமுதலானவைகள் உண்டாகவிடுகிறதினாலும், பசுமாடு முதலானவைகளை வீடுகளுக்குள்ளும் முற்றத்திலும் கட்டிவைத்துக் கொள்ளுகிறதினாலும், கக்கூசிலுள்ள குப்

யைகளை அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணுமலிருக்கிறதினுலும், உண்டாகிற கேடுகள் என்னவென்றுல் பலவகைக்கொடிய விஷவாய்வுகள் உற்பத்தியாகி நாம் சுவாசிக்கிற ஆகாயத்தோடு கலந்து நமக்குப் பலவகையான தேக சுகவீனங்களை உண்டாக்குகின்றன வுந்தவிர, சில அமயங்களில் விஷபேதி முதலான விஷவியாதிகளையும் வருவிக்கத் தக்கவைகளாயிருக்கும்.

இத்தேசத்து ஜனங்களில் அறிவீனமானவர்களுக்குள் மிகவுங்கெட்ட ஒரு வழக்கமிருக்கின்றது. அவர்கள் வீட்டோரங்களில் சிறுவர்கள் அசுத்தஞ் செய்யும்படி இடங்கொடுக்கிறது மிகவும் கெட்டவழக்கம். சில வேளைகளில் அறிவீனமுஞ் சோம்பலுமுள்ள பெரியவர்களுங்கூடி முக்கியமாய் இரவுகளில் இப்படிப்பட்ட அசுத்தங்களைச் செய்கிறதுண்டு. இவ்வித வெட்கமான வழக்கங்களுக்கு இடங் கொடுக்கிறவர்கள் வேறு வகைகளில் எவ்வளவு சுத்தமுள்ளவர்களென்றுலும் அவர்கள் இவ்விஷயத்தில் மிகவும் அசுத்தரும் நாகரீகமற்றவர்களுமென்றே சொல்லவேண்டும். இந்தக் கெட்ட வழக்கங்களினுல் வீடுகளும் வீட்டோரங்களும் மிகவும் நாற்றமுள்ளவைகளாய்ப் போய்விடும்; அநேக விஷ வாய்வுகள் உற்பத்தியாகும்; வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய சுகங் கெட்டுப்போக பலவகைப் பிணிகள் அவர்களை அணுகும். இந்த ஜனங்களுக்கு மனதிருந்தால் சொற்ப பிரயாசத்தோடு இந்த தீமையான வழக்கங்களை இலேசாய் நீக்கிவிடலாம். சிறுவர்கள் கக்கூசு முதலான தகுந்த இடங்களில் தவிர மற்ற இடங்களில் அசுத்தம் பண்ணக்கூடாதென்று சில நாளைக்கு மாத்திரம் தகுந்தபடி கண்டிப்புச் செய்தால் அவர்கள் சீக்கிரத்தில் அவ்வழக்கங்களை விட்டு விடுவார்கள். இரவுகளில் வெளியே தூரமாயிருக்கிற கக்கூசுகளுக்குப் போக ஏதுவில்லாதிருக்குமானுல் வீட்டிற்குள் தூரமான இடங்களில் மண்பாத்திர முதலிய தகுந்த ஏனங்களை வைத்திருந்து அவைகளை மல ஜலபாத்திரங்களுக்கு உபயோகித்து அவைகளுக்குள்ளிருக்கிற அசுத்தங்களின்பேரில் சாம்பல், காய்ந்த களிமண் தூள் முதலானதைப் போட்டு நல்ல மூடிகளைக்கொண்டு அப்பாத்திரங்களை மூடிவைத்து மறுநாள் உதயத்தில் அவைகளை வெளியே ஏற்ற இடங்களில் கொட்

டுவிக்கவும் பாத்திரங்கள் சுத்தம் பண்ணுவிக்கவுஞ் செய்யலாம். இது சற்று சங்கடமான வேலையென்றாலும் அதினாலுண்டாகும் நன்மைகள் கொஞ்ச நஞ்சமல்ல.

அநேக வீடுகளுக்குள்ளிருக்கிற ஜலதாரை, ஸ்நானம் பண்ணுகிற இடம், பாத்திரங்களைச் சுத்திபண்ணுகிற இடம், இவை முதலான இடங்களைக் கவலையீனமாய் வைத்திருக்கிறதினால் அவைகளிலிருந்து பலவகை விஷவாய்வுகள் புறப்பட்டு வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய சுகத்தைக் கெடுக்கும். ஆகையால் இவைகளை நாள்தோறும் போதுமான தண்ணீரால் நன்றாய் சுத்தம்பண்ணவேண்டும். மேலும் ஜலதாரை முதலானவைகளிலுள்ள திறப்புகளை நன்றாய் மூடவேண்டும். விசேஷமாய் இரவுகளில் இப்படிசெயவது அவசியம். இல்லாவிட்டால் அவைகளிலிருந்து புறப்படுகிற நாற்றமும் விஷமுமுள்ள வாய்வுகள் கதவுகளெல்லாம் அடைதிருக்கிற வீட்டிற்குள் நிரம்பி நாற்றத்தையும் சுகவீனத்தையும் உண்டாக்கும்.

விஷவாய்வுகள் கலந்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினா லுண்டாகும் தீமைகள்.

அசுத்தமான வாய்வுகள் உற்பத்தியாகிற இடங்களில் குடியிருக்கிறவர்களுக்கு உடனே பெரிய வியாதிகள் வராவிட்டாலும் நாள் அடைவாய் அவர்களுடைய சுகங்கெட்டு பின்பு பலவீனங்களும் பலவகைரோகங்களும் உண்டாகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

ஜன நெருக்க முதலான பலகாரணங்களினால் ஆகாயம் அதிகமாய் அசுத்தப்பட்டிருககிற பெரிய பட்டணங்களி லிருக்கிற ஜனங்களுக்கும் பெரும்பாலுஞ் சுத்த ஆகாயமுள்ள நாட்டுப்புறங்களில் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்கும் அதிக வித்தியாசமுண்டு. பெரிய பட்டணங்களில் சுகவீனர்கள் பலவீனர்கள் அதிகமாயிருப்பார்கள். நாட்டுப் புறங்களில் அப்படிப்பட்டவர்கள் சொற்பந்தான். மேலும் பெரிய பட்டணங்களில் மரணமடைகிறவர்களின் கணக்கு அதிகமாயிருக்கின்றது. நாட்டுப்புறங்களிலோ

அது மிகவுங்குறைவு. திருஷ்டாந்தமாக லண்டன் பாரிஸ் கல்குத்தா சென்னபட்டணம் முதலான பெரிய நகரங்களிலுள்ள ஜனங்களில் 100 - க்கு 5 - பேர் வீதஞ் இறக்கிறார்கள். நாட்டுப் புரங்களிலோ 100 - க்கு 2 - அல்லது 3 - பேர் வீதமே இறக்கிறார்கள்.

நாம் சாப்பிடுகிற போஜனம் வயறு குடல் இவைகளுக்குள் போய் ஜீரணமாகிப் பின்பு பால்போன்ற ஒரு வகையான அன்னரசம் ஆகின்றது. இந்த அன்னரசம் சிறு அன்னரசக்குழல்கள் வழியாகவும் இரத்தக் குழல்கள் வழியாகவும் சுவாசக் கருவியண்டைபோய்ச் சேருகின்றது. அங்கே அன்னரசத்தின்மேல் நாம் சுவாசத்தினால் உட்கொள்ளுகிற ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாய்வு பட்டவுடனே அது சிவப்பான சுத்த இரத்தமாக மாறிவிடுகின்றது. ஆகையால் நாம் சுவாசிக்கிற ஆகாயம் எவ்வளவிற்கு சுத்தமாயிருக்கின்றதோ அவ்வளவிற்கு நமது போஜனத்தினால் உண்டாகும் அன்னரசம் அதிகமுஞ் சுத்தமுமான இரத்தமாகும். இதினிமித்தம் சுத்தமான ஆகாயமில்லாத பெரிய பட்டணங்களில் வாசம் பண்ணுகிறவர்களும், போதுமானபடி தேகமுயற்சிசெய்து சுவாசக் கருவிகளைப் போந்த அளவு இயங்கச் செய்யாதவர்களும், வீட்டிற்குள்ளேயே படுத்திருக்கிற வியாதிஸ்தர்களும், போதுமான அளவு சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசியாதிருக்கிறதினால் அவர்களுக்கு நல்ல பசியுண்டாகிறதுமில்லை. சாப்பிட்ட போஜனம் முற்றிலும் ஜீரணமாகி நல்ல இரத்தமாக மாறுகிறதுமில்லை. ஆனால் சுத்த ஆகாயமுள்ள கிராமத்தார்களில் உழவுமுதலியவற்றிற்குவெளியே போய்ப் பலவகையான தேக முயற்சிகளைச் செய்து அதிகமான சுத்த ஆகாயத்தை யுட்கொள்ளுகிற ஜனங்களுக்கு எவ்வளவு போஜனத்தையும் சாப்பிடக்கூடும். அப்போஜன முழுமையும் நல்ல இரத்தமாகமாறி அவர்களுடைய தேகத்தைச் சுகமும் பலமும் உறுதியுமுள்ளதாக்கும்.

மேலும் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் அதிலுள்ள பிராணவாய்வு நமது தேகத்திற் பலவகை விஷமுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களோடு சேர்ந்து அவைகளை எல்லாம் எரித்து

விட்டு பின்பு விஷமுள்ள கரி அமிலவாய்வாக மாறி சுவாசத்தி ஞல் வெளியே நீங்கிப்போகின்றது. ஆகையால் போதுமான சுத்த ஆகாயத்தை நாம் சுவாசியாதபோது நமது தேகத்திலு ள்ள கழிவு பதார்த்தங்களில் ஒரு பாகம் தேகத்திலேயே நின்று விடுகிறதிஞல் சரீரத்தில் புதிதாய்ச் சேரவேண்டிய பகுதிகளுக் குச் சற்று தடையுண்டாகின்றது. இதினிமித்தம் சுத்த ஆகாயத் தைச் சுவாசியாதவர்களுக்கு நல்ல பசியுண்டாகாது; அப்போது ஆகாரத்தின்மேல் அரோசிகம் உண்டாகும்; சரீரத்திலும் மனதி லும் அசதியும் சோர்வுங் காணப்படும். மேலும் வெளியான இடங்களில் சுத்த ஆகாயத்திலிருந்து தகுந்த சரீரமுயற்சிகளைச் செய்கிற கூலியாட்களுக்கும், வீட்டிற்குள்ளேயே யிருந்து தேக முயற்சிகளைச் செய்யாமலும் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசியாமலு மிருக்கிற ஐசுவரியவான்களுக்கும், அதிக வித்தியாசமுண்டு. கூலி யாள் சுத்த ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதிஞலும் அதிக தேகமு யற்சியைச் செய்கிறதிஞலும் அவன் தேகம் உறுதியும் சுகமு முள்ளதாய் எந்தக் குளிரையும் காற்றையும் தாங்கும்; அவன் எப்படிப்பட்ட தாழ்வான போஜனங்களைச் சாப்பிட்டபோதி லும் அவனுடைய ஜீரணக்கருவிகள் பலமும் சுகமுமுள்ள வைகளா யிருக்கிறபடியால் அந்த தாழ்ந்த போஜனங்களிலிருக் கிற நல்ல சாரத்தை யெல்லாம் நெகிழவிடாமல் கிரகித்துக் கொண்டு அவன் தேகத்தை நன்ருய் வளர்த்து புஷ்டியாக்கும். ஆஞல் ஐசுவரியவானுடைய தேகம் வீடுகளுககுள்ளிருக்கிற அசுத் தமான ஆகாயத்திஞலும், முயற்சியின்மையிஞலும் உறுதியற்ற தாயிருக்கிறபடியால் சொற்பக்குளிர் அல்லது காற்றுமுதலானவ ற்றைத் தாங்கமாட்டாது. மேலும் அவன் ஜீரணக் கருவிகள் பல வீனமுள்ளவைகளாயிருக்கிறபடியால் அவன் மிக்க விலை யுயர்ந் ததும் நல்ல சத்துள்ளதுமான போஜனங்களைச் சாப்பிட்டபோதி லும் பலவீனமுள்ள அவன் ஜீரணக்கருவிகள் அந்தப்போஜனங்க ளிலுள்ள நல்ல சாரத்தில் அதிக பங்கை நெகிழ விட்டுவிட் டுச் சொற்பங்கை கிரகித்துக்கொள்ளும். ஆகையால் இப்படிப் பட்டவர்களுடைய சரீரம் பலமும் சுகமுமுள்ளதாயிருக்கமாட் டாது.

வியாதிக்காரர்களுடைய சுவாசம் வேர்வை முதலான விஷமுள்ள தேகக்கழிவுகளினால் ஆகாயம் மிகவுங் கெட்டுப்போகிறதுண்டு. விசேஷமாய வைசூரிநோய் முதலிய ஒட்டுவாரொட்டி வியாதிகளுள்ள ஆள்களிருக்கும் வீடுகளில் ஏராளமாய்ச் சுத்த ஆகாயம் பிரவேசித்துக்கொண்டே யிருக்கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் அவ்வியாதிக்காரருடைய அறைகளிலுள்ள கதவு ஜன்னல்களை அடைத்துப் போடுகிறதினால் அங்குள்ள ஆகாயம் அதிசீக்கிரத்தில் அவ்வியாதிக்காரருடைய தேகக்கழிவுகளிலிருந்து உண்டாகிற விஷவாய்வுகளால் விஷமாகக்கப்படும். இப்படி விஷ ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் வியாதிஸ்தருடைய வியாதி அதிக கொரேமாகும்; அல்லது அது சீக்கிரத்தில் தீரமாட்டாது. இதுதவிர வியாதிக் காரனைப்பார்க்க வரும் சிநேகிதர்கள் மிகவும் அதிகமாய் அசுத்தப்பட்டிருக்கிற ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் அவர்களுக்கும் அவ்வியாதிகள் லகுவாய் வருகிறதற்கு இடமுண்டாகும்.

அசுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களில் வாசம்பண்ணி வெளியே போய் சுத்தமான ஆகாயத்தில் தேசமுயற்சி செய்யாத மனிதர்களுக்குள் மிகவுங் கெட்டபழக்கமாகிய குடி அதிகமாய்க் காணப்படும். ஏனென்றால் சுத்த ஆகாயம் மனிதர் ஜீவனுக்கு சுகத்தையும் உச்சாகத்தையும் கொடுக்கிறதினால் நாம் பல வேலைகளை வருத்தமின்றிச் செய்வதற்கு சக்தியுள்ளவர்களா யிருக்கிறோம். சுத்த ஆகாயமில்லாத வீடுகளிலும், அசுத்தங்களாலுண்டாகும் பலவிஷவாய்வுகள் நிறைந்த பட்டணங்களிலுங் குடியிருக்கிற ஜனங்கள் சோர்வடைந்து உச்சாகமற்றவர்களாகித் தங்களுடைய வேலைகளைப்பார்க்கச் சக்தியற்றுப் போகிறார்கள். இதினிமித்தந்தான் அவர்கள் தற்காலத்துக்குச் சற்று உச்சாகத்தைக் கொடுக்கத்தக்க லாகிரி பதார்த்தங்களைச் சாப்பிட்டுத் தங்களுடைய வேலைகளை நடத்தப் பார்க்கிறார்கள். அஸ்திபாரம் பலவீனப்பட்டுச் சாய்ந்து கீழேவிழப்போகிற சுவருக்குத் தற்காலத்திற்கேற்ற முட்டுக்கொடுக்கிறதுபோல இந்த ஜனங்கள் அசுத்த ஆகாயத்தினாலும் தேகமுயற்சி யில்லாமையினாலும் தங்களுடைய சரீரத்

தைப் பலவீனப் படுத்திக்கொண்டு தற்கால முட்டுக்குச் சமானமான லாகிரி பதார்த்தங்களை யுட்கொண்டு சற்றுநேரத்திற்குத் தங்களைத் தேற்றிக்கொள்ளுகிறார்கள். ஆனால் குடியானது முதலில் சற்றுநேரத்திற்கு உச்சாகத்தைக் கொடுத்தபோதிலும் பின்பு அது முன்னிலும் இரண்டத்தனைத் தளர்ச்சியை யுண்டாக்கிவிடும். இப்படிப்பட்ட ஜனங்கள் தற்செயலாய் தங்களுடைய அசுத்தமான இடங்களைவிட்டு சுத்த ஆகாயமுள்ள இடங்களிற் போய்க் குடியிருந்து நல்ல முயற்சிகளைச் செய்யும்படி சம்பவிக்கையில் அவர்களுடைய பலத்த தீர்மானமன்னியில் அவர்களுடைய கெட்டபழக்கங்கள் அவர்களைவிட்டு வெகுவாய் அற்றுப் போனதற்கு அநேக திருஷ்டாந்தங்களுண்டு. ஆகையால் குடிக்காரர் அவர்களுடைய கெட்ட பழக்கங்களை விடவேண்டுமென்றால் தங்களுடைய கெட்டபழக்கங்களால் தங்களுக்கும் தங்களுடைய குடும்பங்களுக்கும் வருவிக்கிற எண்ணி முடியாத கேடுகளைக் குறித்து அவர்களுக்குப் புத்திசொல்லுகிறது மாத்திரம் போதாது; அவர்களுடைய கெட்டபழக்கங்களுக்கு முக்கியகாரணத்தையும் நீக்கவேண்டும். அவர்கள் அசுத்த ஆகாயமுள்ள தங்கள் இடங்களைவிட்டு சுத்தமான ஆகாயமுள்ள வேறு இடங்களிற்போய்க் குடியிருந்து அல்லது தங்களுக்கிருக்கிற இடங்களைச்சுத்தமாக வைத்து, எப்பொழுதும் உள்ளே புதிய ஆகாயம் பிரவேசிக்கும்படிச்செய்து, நாடோறும் சற்றுநேரமாவது ஊருக்கு வெளியேபோய்ச் சுத்த ஆகாயத்தில் உலாவுதல் முதலான தேகமுயற்சிகளைச் செய்துவந்தால் அவர்களுடைய கெட்டபழக்கங்கள் வெகுவாய் நீங்கிவிடுகிறதற்கு இடமுண்டு.

சிலவகைத் தொழில்களினால் நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயம் கெடுதலாகி நமக்குத் தீமைகளை யுண்டாக்கும். பருத்திப்பஞ்சை அல்லது இலவம்பஞ்சை வெட்டுகையில் நுட்பமான பஞ்சுத்தூள் ஆகாயத்தில் சேர்ந்து அவ்வேலைகளைச் செய்கிறவர்களுடைய சுவாசத்தின் மூலமாய் அவர்கள் சுவாசக் கருவியாகிய நுரை ஈரலுக்குள் புகுந்து க்ஷயம், இருமல் முதலான பலவியாதிகளை யுண்டாக்குவதுண்டு. அப்படியே நெல் முதலான தானியங்

களை விற்கிறவர்களும் அளக்கிறவர்களும் தானியத் தூசுகளை நெடுநாளாய் சுவாசித்து க்ஷயம் முதலான சுவாசக்கருவிவியாதிகளுக்கு உட்படுகிறார்கள்.

ஈயம் பித்தளை தாம்பிரம் முதலிய லோகங்களை எப்பொழுதும் உருக்கி வேலைசெய்கிற கம்மாளர் அந்த லோகங்களின் புகையை எப்பொழுதுஞ் சுவாசிக்கிறதினால் ஒருவகையான இருமல் வியாதி, காசநோய் (Asthma) ஒருவகைக்குளிர்காச்சல் முதலான சிலநோய்களை அடைகிறார்கள். ஈயப்புகையைச் சுவாசிக்கிறவர்களுக்குக் கொடிய வயிற்றுநோவு, பக்கவாதம் முதலிய வியாதிகள் வருவதுண்டு. ஈயவெள்ளை, பாஷாணஞ் சேர்ந்திருக்கிற பச்சைவர்ணம் முதலாகிய சிலவர்ணங்களைப் பிரயோகிக்கிற வர்ணக்காரர் அந்த விஷ வர்ணங்களிலிருந்து புறப்படும் ஆவியை சுவாசிப்பதினால் பலவகையான வியாதிகளை அடைவார்கள்.

வாசஸ்தலங்களுக்குள் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வியாபிக்கச்செய்ய வேண்டியதைப்பற்றி

முன் சொல்லியிருக்கிறபடி நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தில் ஓயாமல் அநேகவகையான அசுத்தங்களும் விஷங்களுஞ் சேர்ந்து கொண்டே யிருக்கின்றன. எவ்விடத்திலுமுள்ள ஆகாயத்தில் 10,000 ல் - 4 - பங்கத்தனை விஷமுள்ள கரி அமிலவாய்வு சேர்ந்திருக்கின்றது. ஆனால் இந்த ஆகாயத்தை ஒரு மனிதன் சுவாசத்தினால் உட்கொண்டு பின்பு அதை வெளியேவிடும்பொழுது இந்த சுவாச ஆகாயத்தைப் பரீக்ஷித்துப் பார்த்தால் அதில் கரி அமிலவாய்வு 10,000 - ல் 400 - பங்காகின்றது, அதாவது 100-மடங்கு அது அதிகப்படுகின்றது. மேலும் ஒரு பெரிய ஆள் ஒரு மணிநேரத்தில் ½ - கன அடி அளவுள்ள அல்லது 3½ - ரூபாய் நிறையுள்ள கரி அமிலவாய்வை சுவாசத்தினால் வெளியேவிடுகிறான். இது தவிரவும் வேர்வையிலிருந்தும் அதிகமான கரி அமிலவாய்வு புறப்படும். இவ்விதமாய் சுத்த ஆகாயத்தில் கரி அமிலவாய்வு 10,000 - ல் 4-பங்கிருக்க ஜனக்கூட்டங்களுள்ள வீடுகளிலும் ஜனங்கள் நெருக்கமாய் நித்திரைபண்ணுகிற அறைகளிலும்

உள்ள ஆகாயத்தில் கரி அமிலவாய்வு 10,000-ல் - 30, 50 சில வேளைகளில் 70-பங்குவரைக்குங் காணப்படுகின்றது. நாம் சுவாசிக்கும் ஆகாயத்தில் கரி அமிலவாய்வு 10,000 - ல் - 10 - பங்குக்கு அதிகப்பட்டாலும் சுகத்திற்கு இடையூறுக ளுண்டாகும். கரி அமிலவாய்வுத் தவிரவும் வளர்ந்த ஒரு ஆளுடைய வேர்வையி லிருந்தும் சுவாசத்திலிருந்தும் ஒரு நாளொன்றுக்கு 25 - முதல் 40-அவுன்ஸ்வரையுள்ள நீராவியும் 30 - முதல் 50-கிறேன் வரை யுள்ள அசுத்த தேகக்கழிவுகளும் வெளியேபுறப்பட்டு ஆகாயத் தைக் கெடுக்கின்றன.

ஒருமனிதனுடைய தேகத்திலிருந்து 24 - மணிநேரத்தில் இவ்வளவு ஏராளமான அசுத்தமும் விஷமுமுள்ள கழிவுகள் புறப்பட்டு ஆகாயத்தைக் கெடுக்கிறபடியால் போதுமான ஜன்னல்களில்லாமலாவது அல்லது இருக்கிற ஜன்னல்களும் நன்றாய் அடைக்கப்பட்டாவது இருக்கிற அறைகளுக்குள் அநேக ஆட்கள் நித்திரை செய்கிறபொழுது அங்குள்ள ஆகாயம் வரவர தேகக் கழிவு விஷங்களால் நிறைந்துபோம். ஆகையால் மறுநாள் உதயம ஒருவன் வெளியிலிருந்து கதவைத்திறந்துகொண்டு அவ்வறைகளுக்குள் பிரவேசித்தால் அங்குள்ள நாற்றத்தையும் அதினால் உண்டாகும் சுவாசத் திகைப்பையும் சகிக்கமாட்டான். இப்படி யிருந்தும் அவ்வறைகளுக்குள் வாசஞ்செய்கிற ஆட்களுடைய நாசிப்புலன் வழக்கமாய் துர்க்கந்தத்தை மோருகிறதினால் முற்றிலும் மழுங்கிப்போகவே அவர்களுக்கு நாற்றம் ஒன்றும் தெரியமாட்டாது. ஆகிலும் இப்படிப்பட்டவர்களுடைய சுகம் வரவரக் கெட்டுப்போகிறதற்குச் சந்தேகமில்லை.

முன்சொன்னபடி நெருப்பு எரிகிறதினாலும் கரி அமிலவாய்வும் பின்னும் சிலவிஷவாய்வுகளும் ஏராளமாயுண்டாகி ஆகாயத்தைக் கெடுக்கின்றன. ஆகாயமில்லாமல் நெருப்பு எரியாது, ஒரு பவுன் நிறையுள்ள காய்ந்த விறகு எரிந்து போகிறதற்கு 120 - கன அடி ஆகாயஞ் செலவழியும் ; அதினால் 22 - கன அடி கரி அமிலவாய்வு உண்டாகும். பெரிய திரியுள்ள ஒரு விளக்கு ஒருமணிநேரம் எரிய 154-கிறேன் எண்ணெய் வேண்டும். அதற்கு 3-கன அடி ஆகா

யஞ் செலவழியும். அதினால் ½ கனஅடி கரிஅமிலவாய்வு உண்டா கும். ஒரு பவுன் எண்ணெய் எரிய 150-கனஅடி ஆகாயம் வேண் டும். அதினால் 24-கனஅடி கரிஅமிலவாய்வு உண்டாகும். மேலும் ஜலதாரை அல்லது சாக்கடை முதலான இடங்களிலிருந்தும் பலவகை விஷவாய்வுகளுண்டாகி ஆகாயத்தைக் கெடுக்கும். இர ண்டுபடி சாக்கடைத் தண்ணீரிலிருந்து ஒரு மணிநேரத்தில் ஏறக் குறைய 2-கன அடியுள்ள பல அசுத்த வாய்வுகள் புறப்படும்.

மேலேகண்ட பிரகாரமாகப் பலவழிகளால் ஆகாயத்தில ஓயாமல் அநேக விஷவாய்வுகள் சேர்ந்துகொண்டே யிருக்கிற படியால் அது எவ்வகையாலாவது எப்பொழுதுஞ் சுத்தமாக்கப் பட்டு வராவிட்டால் அதிசீக்கிரத்தில் அது ஜீவஜெந்துகளின் சுகத்திற்கும் பிராணனுக்கும்மோசங்களை யுண்டுபண்ணும். ஆகை யால் ஜீவகாருண்ணிய சிருஷ்டிகர் ஓயாமலுண்டாகிற விஷ வாய்வுகளின் கொரோங்களை வெகுவாய்க் குறைக்கும்படி இடல் பில் அமைத்திருக்கிற ஏற்பாடுகளை முதலாவது கவனிப்போமாக.

(1) பல இடங்களில் ஓயாமலுண்டாகிற விஷவாய்வு கள் உற்பத்தியாகிற இடங்களிலேயே தங்குமானால் அவ்விடங் களிலிருக்கிறவர்களுக்கு அவைகள் பெரியமோசங்களைச் செய் துவிடும். ஆகையால் ஒரு பானைத்தண்ணீரில் கொஞ்சம் பாலை விட்டால் அது உடனே தண்ணீரெங்கும் பரவிப்போய் விடுகி றதுபோல பலவிடங்களில் உண்டாகிற விஷவாய்வுகள் அந்தந்த இடங்களிலேயே நின்றுவிடாமல் மிகவும் விரைவாய்ப் பரவி ஆகாயமெங்குஞ் சிதறிப்போகின்றன.

(2) காற்றினாலும் விஷவாய்வுகள் நாலா திக்குகளில் சித றடிக்கப் படுகின்றன. இவ்விரண்டு வகைகளால் விஷவாய்வுகளு டைய கொரோம் மிகவுந் தணிக்கப்படுகின்றது.

(3) மழை பெய்யும்பொழுது ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கிற பல விஷவாய்வுகள் மழைத் தண்ணீரோடு கலந்து பின்பு அதின் வழியாய்ப் பூமிக்குளிறங்கி மறைந்துபோகின்றன.

(4) உலகத்திலுள்ள சிலபொருள்கள் அநேக விஷவாய்வு களை அழித்துப்போடுகின்றன. திருஷ்டாந்தமாக முன்னே

சொல்லியிருக்கிறபடி புல் பூண்டு விருட்சங்கள் விஷமுள்ள கரி அமிலவாய்வையும் மூத்திரமுதலானவைகளிலுண்டாகிற நவசார வாய்வையும் ஏராளமாய் உட்கொண்டு அவைகளை அழித்து விட்டு நமக்கு நன்மையான பிராணவாய்வை வெளியேவிடுகின் றன.

பொதுவாய் எங்குமுள்ள ஆகாயம் சுத்தமாக்கப்படுவதற்கு இயல்பில் அமைக்கப்பட்டிருக்கிற ஏற்பாடுகளைக் கவனித்தோம். ஆனால் நமது வாசஸ்தலங்களுக்குள் ஓயாமல் பலகாரணங்களி னால் விஷமாக்கப்படுகின்ற ஆகாயம் சுத்தமாகப் படுவதற்கு இயல்பின் ஏற்பாடுகள் போதாது. நாம் அதைச் சுத்தமாக்குவத ற்குப் பலபிரயத்தினங்களைச் செய்யவேண்டும்.

முன் காட்டியிருக்கிறபிரகாரம் வீடுகளுக்குள் சுவாசம் வேர் வை இவைகளின் விஷங்களாலும் நெருப்பு எரிகிறதினாலும் பின்னும் பல காரணங்களினாலும் விஷமாக்கப்படுகிற ஆகாயம் போதுமானபடி சுத்தமாகும்பொருட்டு வீடுகளுக்குள்ளிருக்கிற ஆகாயம் ஒரேநிலையாய் நிற்காமல் எப்போது மாறிக்கொண் டே யிருக்கவேண்டும். இதற்காக வீடுகளில் போதுமான ஜன் னல்க ளிருக்கவேண்டும். அவைகளைத்திறந்து வைத்திருக்க வேண் டும். மேலும் சுகமுள்ள ஒருபெரிய ஆளுக்குப்படுக்க இருக்கத் தக்கதாக சராசரி 1000-கன அடியுள்ள இடம்வேண்டும். வியாதி யுள்ள ஒரு ஆளுக்கோ இதிலும் அதிகமான இடம்வேண்டியது. அவசியம்: (1000-கன அடி இடமாவது 10-அடி நீளம்-10 அடி அகலம் 10 - அடி உயரமுள்ள இடமாம்,) இந்த கணக்கின்படிச் செய்ய ஏதுவில்லாத பட்சத்தில் ஒவ்வொரு ஆளுக்கு எவ்வளவு இடத்தை நம்மாற் கொடுக்கக்கூடுமோ அவ்வளவு இடத்தைக் கொடுத்து அந்த இடத்தில் தாராளமாய்ப் புதிய ஆகாயம் பிர வேசித்துக் கொண்டிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். இப்படிக் கில்லாமல் காற்று தாராளமாய்ப் பிரவேசியாதவீடுகளில் ஜனங்கள் ஏகமாய்க்கூடி நெருங்கியிருக்கும்பொழுதாவது அல்லது நித்திரை செய்யும்பொழுதாவது ஒருவனுடைய சுவாசத்தினாலும் வேர்வை யினாலும் விஷமாக்கப்பட்ட ஆகாயத்தை மற்றொருவன் சுவாசிக்க

வேண்டிவரும். ஒரு மனிதன் தேகத்திலிருந்து மாத்திரம் ஒவ்வொருமணிநேரத்தில் 1000 - கன அங்குலமுள்ள கரி அமிலவாய்வும் 7½-ரூபாய் நிறையுள்ள நீராவியும் பின்னும் பல அசுத்தங்களும் புறப்படுகின்றனவே. இப்படி ஏராளமான தேகக்கழிவுகளை அறியாமையினால் உட்கொள்கிற ஜனங்கள் தங்களைச் சுத்தமுள்ளவர்களென்று எப்படிச் சொல்லலாம். ஒருவன் தன் உதடுகள் சற்றுமாத்திரம் படும்படியாக வாய்வைத்துக் குடித்தபாத்திரத்தில் மற்றொருவன் தண்ணீர்குடித்தால் அது மிகவும் அசுத்தமான செய்கை யென்று எண்ணுகிறார்களே; அப்படியானால் மற்றொருவனுடைய நுரையீரலிலிருந்தும் தோலிலிருந்தும் ஏராளமாய்ப் புறப்படுகிற அசுத்தக் கழிவுகளை உட்கொள்ளுகிறவன் எவ்வளவு மிக்க அசுத்தனாகமாட்டான்.

ஆட்கள் எப்பொழுதும் கூடியிருக்கிறதும் நித்திரைபண்ணுகிறதுமான ஒவ்வொரு அறைக்கும் குறைந்தபட்சம் போதுமான அளவுள்ள இரண்டு ஜன்னல்களாவ திருக்கவேண்டும். இவைகள் எதிர்ச் சுவர்களிலிருப்பது அவசியம். ஒரு ஜன்னல்வழியாய் உள்ளேவந்த காற்று எதிர் ஜன்னல்வழியாய் வெளியேபோக இடமில்லாவிட்டால் மேன்மேலும் புதியகாற்றுத் தாராளமாய் உள்ளேவர ஏதுவிராது. மழைகாலமுதலான மிகுந்த குளிர்காலங்கள் தவிர மற்றக்காலங்களிலெல்லாம் இரவும் பகலும் ஜன்னல்களைத் திறந்துவைப்பது மிகவும் அவசியம். குளிர்காலங்களிலும் ஒரு அறையில் படுக்கிறவர்கள் ஜன்னலுக்கெதிரே படுக்காமல் பக்கங்களில் படுத்திருக்கலாம். காற்றுமிகவும் பலமாய் அடித்துக் கொண்டிருந்தால் காற்று அடிக்கிற பக்கத்துக்கு எதிர்ப் பக்கத்தின் ஜன்னலைமாத்திரம் திறந்து வைத்துக்கொள்ளலாம்; அல்லது காற்றின் விசையை ஒருவாறுதணிக்கும் படிக்கு சிறு துவாரங்களுள்ள தட்டிகளைச்செய்து அவைகளைக் கொண்டு திறந்திருக்கிற ஜன்னல்களை மூடலாம். இதினால் காற்றினுடைய விசை குறைந்து தட்டிகளின் சிறு துவாரங்கள்வழியாய் அது மெதுவாய் உட்பிரவேசிக்கும். அனலாயிருக்கவேண்டுமென்றால் கொஞ்ச நெருப்புண்டாக்கிப் படுக்கைக்குத் தூரமான விடத்

தில் வைத்துக்கொள்ளலாம்; அப்பொழுது புதிதாய் உட்பிரவேசிக்கிற குளிர்ந்த காற்றினுடைய குளிர்ச்சி நீக்கப்பட சுவாசத்தினுலும் எரிகிறநெருப்பினுலும் உண்டாகிற விஷவாய்வுகள் திறக்கப்பட்ட ஜன்னல்களின்வழியாய் வெளியே போய்விடும். அதிக குளிர்காலங்களில் ஓலைமுதலான கூரை வீடுகளிலும் சதுரோடு போடாத ஓட்டடுக்குவீடுகளிலு முள்ள கதவுகளையும் ஜன்னல்களையும் அடைத்து விட்டாலும் உயர முகட்டிலிருந்து போதுமான ஆகாயம் உள்ளே பிரவேசிக்கும்.

சுதேசிகளுடைய வீடுகளிலுள்ள ஜன்னல்கள் பெரும்பாலும் மிகவுஞ் சிறியவைகளாயிருக்கின்றன. மேலும் அவைகளை வைக்கவேண்டிய இடங்களில் வைக்கிறதுமில்லை. இப்படிச்செய்வதினல் பிரயோஜனம் மிகவும் சொற்பந்தான். வீடுகளுக்குள் வாசம்பண்ணும் ஜனங்களுடைய சுவாசத்தினுலும் நெருப்பு விளக்கு முதலானவைகளாலும் உள்ளே யிருக்கிற ஆகாயம் உஷ்ணமாக்கப்படுகின்றது. உஷ்ணமானது பொருள்களை விரியச் செய்யும். பொருள்கள் விரியவே கனங்குறைந்து இலேசாகும். இலேசானவைகள் இலகுவாய் உயரவெழும்பும். இப்படியே வீட்டிற்குள்ளே உஷ்ணமாக்கப்பட்ட ஆகாயம் விரிந்து இலேசாகி உயர எழும்பி வெளியே போகப்பார்க்கும். ஆகையால் சுவர்களின் உயர்ந்த பக்கங்களில் சிறு ஜன்னல்கள் அல்லது திறப்புகளை விட்டிருந்தால் உள்ளேயிருக்கிற உஷ்ணமும் இலேசுமான அசுத்த ஆகாயம் மேல் திறப்புகளின் வழியாய் வெளியே போய்விட அதின் இடத்தை அடைக்கும்படி வெளியேயிருக்கும் குளிர்ச்சியும் கனமுமுள்ள சுத்த ஆகாயம் சுவர்களின் கீழ்ப்பக்கங்களிலுள்ள ஜன்னல்கள் வழியாய் உள்ளேவரும். ஆகையால் நல்ல வீடுகளில் வெளியிலுள்ள சுத்தமான ஆகாயம் எப்பொழுதும் உள்ளே தாராளமாய் வருவதற்குப் போதுமான அளவுள்ள ஜன்னல்களைச் சுவர்களின் கீழ்ப்பக்கங்களில் வைக்கவேண்டும். உள்ளே யிருக்கிற அசுத்த ஆகாயம் மேலே எழும்பி தாராளமாய் வெளியே போவதற்கு சுவர்களின் மேற்பக்கங்களில் சின்ன திறப்புகளைவிட்டு அவைகளைத் திறந்தே வைத்திருக்கவேண்டும்.

அநேகர் குளிர்ச்சியினால் ஜலுப்பு அல்லது ஜலதோஷ முதலான வியாதிகள் வருமென்று பயந்து கதவு ஜன்னல்களை நன்றாய் அடைத்துப் போடுகிறார்கள், ஆனால் குளிர்ச்சியினால் உண்டாகின்றனவென்று ஜனங்கள் சொல்லுகிற ஜலதோஷம், இருமல்முதலிய சுவாசக்கருவியைச்சேர்ந்த வியாதிகளும் வாதநோவு முதலானவையும் உண்டாகிறவிதம் எப்படியென்றால்: க-வது, குளிர்காலங்களில் புதியகாற்று உள்ளேவராதபடிக்கு கதவு ஜன்னல்களை அடைத்துக்கொண்டு உள்ளே அநேக ஜனங்கள் படுத்து நித்திரை செய்கையில் அவர்களுடைய சுவாசத்திலும் வேர்வையிலுமுள்ள பல விஷபதார்த்தங்கள் ஆகாயத்தோடுசேர அவ்வாகாயத்தை அவர்கள் திரும்பத் திரும்ப சுவாசிக்கிறதினால் தேகத்தை விட்டு வெளியே கழிந்து போகவேண்டிய விஷங்கள் மறுபடியும் உள்ளே பிரவேசிக்கிறதினிமித்தம் அவ்வியாதிகள் உண்டாகின்றன உ-வது, அடைபட்டிருக்கிற வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் அசுத்த ஆகாயத்தினாலும் அனலினாலும் தளர்ந்துபோய் வேர்த்துக்கொண்டிருக்கிற தேகத்தின் பேரில் எவ்விதத்தினாலாவது திடீரென்று குளிர்காற்று படுகிறதாயிருந்தால் தோலின்வழியாக வெளியே நீக்கப்படும் வேர்வை சடுதியில் நின்றுபோக வேர்வை விஷங்கள் தேகத்திற்குள் தங்குகிறதினால் அவ்வியாதிகள் உண்டாகும். ஆகையால் புதிய ஆகாயம் வீட்டிற்குள் தாராளமாய் வருகிறதினால் சரீரத்திற்கு யாதொரு தீமையும் வராமல் நன்மையே யுண்டாகும். குளிர்ச்சியினால் தீமை யுண்டாகுமென்று மிதமிஞ்சிப் பயப்பட்டு எப்பொழுதும் வெந்நீர்ஸ்நானம், வெந்நீர்பானஞ் செய்து குளிர்ந்த காற்றுக்கு அஞ்சிவெளியில் அதிகமாய் நடமாடாமல் எப்பொழுதும் அனலுள்ள இடங்களிலிருகக விரும்புகிறவர்களுக்குத்தான் மிகவுஞ்சொற்ப ஏதுக்களினால் அடிக்கடி ஜலதோஷம் அல்லது ஜலுபபுமுதலிய துன்பங்கள் நேரிடும். அப்படிக் கில்லாமல் ஒழுங்காய் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம் பண்ணி சுத்த ஆகாயமுள்ள வெளியிடங்களில் தாராளமாய நடமாடித தேக முயற்சிகளைச்செய்து வருகிறவர்களுக்கு ஜலதோஷமுதலிய துன்பங்களுண்டாவன மிகவும் அபூர்வந்தான். குளிர்சசியினால் தேகத்திற்கு யாதொரு தீமையும் உண்டாகாத

படிக்கு கூடுமானமட்டும் நல்ல வஸ்திரங்களைத் தரித்துக் கொள்ளலாம். திறப்புகள் துவாரங்கள் வழியாக வருகிற காற்றைத் தேகத்தில் ஒரு பாகத்தின் பேரில்மாத்திரம் படும்படி யிடங் கொடுத்தால் தீமைகள் சம்பவிக்கும்.

ஆகாயம் தேகசுகத்திற்கு அவசியமாயிருக்கிறதுபோல வெளிச்சமும் அவசியமாயிருக்கின்றது. வெளிச்சமில்லாத இடங்களில் வளருகிற பூண்டுகள் வெளிறியும் குன்றியும் போகும். அப்படியே வெளியே நடமாடித்திரியாமல் வெளிச்சங்குறைந்த வீடுகளுக்குள் பெரும்பாலும் வாசம்பண்ணுகிற ஜனங்கள் வெளிறின தோலுள்ளவர்களாயும் தளர்ந்ததசைகளுள்ளவர்களாயும் குன்றிப்போன தேகமுள்ளவர்களாயு மிருப்பார்கள். முக்கியமாய் சிறுபிள்ளைகள் செழிப்பாய் வளருவதற்கும் அவர்கள் தேகம் சுகமும் உறுதியுமுள்ளதா யிருப்பதற்கும் அவர்களுக்குப் போதுமான சுத்த ஆகாயமும் வெளிச்சமும் வேண்டியது மிகவும் அவசியம். வாசஸ்தலங்களைச் சுற்றி சமீபத்தில் நெருங்கின வீடுகளும் மரங்களுமிருக்குமானால் அவ்வாசஸ்தலங்களுக்குள் போதுமான சுத்த ஆகாயமும் வெளிச்சமும் பிரவேசிக்க ஏதுவிராததாகையால் அவ்விடங்களி லுள்ளவர்களுக்குச் சுகங்குறைவுபடும்.

விஷவாய்வுகளை நீக்கும் பக்குவங்கள்.

துற்கந்தமுள்ள விஷவாய்வுகளை நீக்கும்படிக்கு ஜனங்கள் சாம்பிராணிமுதலான வாசனைபதார்த்தங்களை உபயோகிக்கிறார்கள். இது அறிவீனம். இந்த வாசனைப்பதார்த்தங்களால் விஷவாய்வுகளின் நாற்றம் நாசிப்புலனுக்குத் தோன்றாமல் போகுமே தவிர அவைகளால் வருங்கேடுகள் சற்றாகிலும் நீங்காவாம். ஆப்பிரிக்கா அரபியா வனாந்திரங்களிலுள்ள தீக்குருவியென்னும் ஒரு பெரியபட்சி தனக்கு ஏதாவது ஒரு மோசம் வருகிறபொழுது தன் தலையை மணலுக்குள் புதைத்துக்கொண்டு அந்தமோசத்தைத் தான்பாராததினாலே அது நீங்கிப்போய்விட்டதென்று புத்தியீனமாய் நினைக்கிறதுபோலும், ஒருவன் விஷத்தைக் கசப்புத் தோன்றாமல் சருக்கரைகலந்து சாப்பிட்டாற்போலும் ஜனங்

கள் துர்க்கந்தமுள்ள விஷவாய்வுகளைச் சில வாசனைகளால் தங்களுக்குத் தெரியாமல் போகச்செய்வதினுல் அவைகளினுல் வருங் கேடுகளும் நீங்கிப்போய்விட்டன என்று எண்ணுகிருர்கள். விஷவாய்வுகள் வாசனைகளால் மறைந்திருந்தபோதிலும் அவைகள் ஜனங்களைச் சேதப்படுத்துவதில் சிறிதேனும் குறைவுபடா. ஜனங்கள் தங்கள் வீடுகளிலும் அவைகளுக்குச் சமீபித்த இடங்களிலுமிருக்கிற அசுத்தங்களை நீக்கிப்போடுவதற்குப் பதிலாக அவைகளிலிருந்துவரும் கெட்டநாற்றந் தங்களுக்குத் தெரியாமலிருக்கும்படிக்கு வீடுகளில் வாசனைகளைப் பிரயோகிக்கிறது எவ்வளவு அறிவீனம்?

துர்க்கந்தமும் விஷமுமான வாய்வுகளை நீக்குவதற்கான தகுந்த பிரயோகங்கள் என்னவென்ருல்: முதலாவது தேகம், வஸ்திரம், வீடு, முதலானவைகளை மிகவுஞ் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல். இரண்டாவது, எப்பொழுதும் போதுமானபடி சுத்தமும் புதிதுமான ஆகாயம் வீடெங்கும் வியாபிக்கும்படிச் செய்துகொள்ளல். தினந்தோறும், தரித்திருந்த வஸ்திரங்களையும் படுக்கைச் சாமான்களையும் நன்ருய் உதறிப் பின்பு வெளியே ஆகாயத்திலும் வெளிச்சத்திலும் சற்றுநேரம் விரித்துவைத்திருந்தால் அசுத்தங்களெல்லாம் நீங்கிவிடும். மூன்ருவது, புதிய அடுப்புக் கரி. இது விஷவாய்வுகளை நீக்கத்தக்க மிகவும் முக்கியகருவி. இதை நன்ருய்ப் பொடித்துத் துணிப்பைகளில் போட்டாவது அல்லது சிறு கரித்துண்டுகளை நெருக்கமற்ற சிறு கூடைகளில் போட்டாவது நாற்றங்கள் விஷவாய்வுகள் உண்டாகத்தக்க இடங்களிலெல்லாம் தூக்கிவைக்கவேண்டும். முக்கியமாய் சாக்கடை, கக்கூசு, வியாதிக்காரர் படுக்கை முதலான இடங்களில் இதைப் பிரயோகிக்கலாம். சிலநாளுக்கொருதடவை பழயகரியை நீக்கிப் புதியகரியைப் போடவேண்டும். கரியானது விஷவாய்வுகளை உறிஞ்சித் தனக்குள் அடக்கிப் பின்பு அவைகளை அழித்துப் போடுகின்றது. சில விஷவாய்வுகளில் அது தன்னிலும் 90-பங்குக்கதிகமான அளவுள்ள வாய்வைத் தனக்குள் அடக்கி அழிக்கின்றது. நாலாவது, காய்ந்து தூளாக்கப்பட்டகளிமண். இதைக்

கக்கூசிலுள்ள அசுத்தங்களில் போதுமானபடி போட்டால் துர்கந்தமும் விஷவாய்வுகளும் உண்டாகமாட்டாவாம். இதை ஆஸ்பத்திரி கக்கூசுகளில் பிரயோகிக்கிறார்கள். ஐந்தாவது, சுண்ணும்புத தண்ணீர். இது மனித சுவாசத்தினாலும், பின்னும் பல ஏதுக்களாலு முண்டாகிற கொடிய விஷவாய்வாகிய கரி அமிலவாயுவை முற்றிலும் நீக்கத்தக்கது. ஆகையால் அடிக்கடி வீடுகளை நன்றாய் வெள்ளையடிக்கவேண்டியது. ஆறாவது, ஒருபாத்திரத்தில் நெருப்புக்கரிகளைவைத்து அவைகளின்பேரில் கொஞ்சம் உப்பைப்போட்டு சுத்தமாக்கவேண்டிய அறைகளில்வைத்தால் உப்பிலிருந்துண்டாகிற ஒருவகை வாய்வினால் அசுத்தவாயுவுகள் நீங்கும். ஐயோடின் (Iodine) என்கிறமருந்தில் சொற்பத்தைச் சின்னபாத்திரங்களில் போட்டு சுத்தமாக்க வேண்டிய அறைகளில் வைத்தால் அதிலிருந்துண்டாகிற வாய்வு கெந்தக ஜலவாயவு முதலான அசுத்தவாய்வுகளை யழித்துவிடும். இதை வைசூரி முதலான விஷ வியாதிகளால் உண்டாகிற அசுத்தவாய்வுகள் நிறைந்த அறைகளில் பிரயோகித்தால் அவ்வாய்வுகள் அழிக்கபபடும். ஏழாவது நயிற்றிக் ஆசிட் (Nitric acid) என்ற வெடியுப்பு திராவகத்தில் தாம்பிரத்துண்டை அல்லது தகட்டைப் போட்டால் அதிலிருந்துண்டாகிற வாய்வு அநேக அசுத்தவாய்வுகளை யழிககத்தக்கது. இது பிரேத நாற்றத்தை வெகுசீக்கிரததில் நீககத்தககது. இதை அதிகமாய்ச் சுவாசித்தால் தலைக் கிறுகிறுப்பு, குமட்டல் வாந்தி முதலானவைகள் உண்டாகும். ஆகையால் அதை உபயோகிக்கும் அறைகளில் ஜனங்கள் இருககக்கூடாது. எட்டாவது, கெந்தகப்புகை: கெந்தகத்தை நெருப்பின் பேரில் போடுகிறதினால் உண்டாகும் புகை அநேகவகை அசுதத வாய்வுகளை அழித்துவிடும். இது ஒரு மிகவும் நல்லவகை. இதை வைசூரிமுதலான விஷவியாதிக்காரருள்ள அறைகளில உபயோகித்தால் விஷவாய்வுகள் அழிக்கப்படும். காடியிலிருந துண்டாகிற ஆவியும் அசுத்தவாய்வுகளை நீக்கத்தக்கது. ஒன்பதாவது, சென்னபட்டணத்தில் சொற்ப கிரயத்துக்கு வாங்கத்தக்க (Carbolic acid) கார்பாலிக் ஆசிடென்ற மிகவுஞ் சிறந்த

ஒரு திராவகமும் (Norton's Fluid) நார்ட்டன்ஸ் பிளுயிட் என்ற ஒரு வாசனைத்தண்ணீரும் (McDougalds powder.) மெக்டூக் கால்ஸ் பவுடர் என்கிற ஒருவகைத்தூளும் மிகவும் விசேஷமான வைகள். இவைகளை வியாதிக்காரர் இருக்கும் அறைகள் முதலிய இடங்களில் பிரயோகிததால் கொடிய விஷவாய்வுகள் நீங்கிப்போகும்.

௫. அதிகாரம்.

தண்ணீர்.

எல்லாவிதத் தண்ணீர்களும் முதலாவது சமுத்திரத்திலிருந்து சூரியனுடைய உஷ்ணத்தினுல் ஆவியாக எழும்பி மேகங்களாகிப் பின்பு பூமிக்கு மழையாகத் திரும்பிவந்து ஆறுகள் ஏரிகள் குளங்கள் சுனைகள் ஆகின்றன. மழைநீர் ஆற்றுநீர் ஊற்றுநீர் கிணற்றுநீர்ஆகிய இவைகள் அந்தநத இடத்திலுள்ள மண் முதலியவற்றிற்குத்தக்கபடி வித்தியாசமுள்ளவைகளாயிருக்கும்.

மழைத்தண்ணீர்.

மழையானது ஆகாயத்தை ஊடுருவி வருகையில் அதில் ஆகாயத்திலுள்ள பிராணவாய்வும் கரி அமிலவாய்வும் சேருமாகையால் அவை அதற்கு அதிக ருசியுண்டாக்கும். மேலும் மழைத்தண்ணீர் விழும் இடஙகளிலுள்ள பலவகை அசுத்தங்களை அது கரைத்துக்கொண்டுபோகிறதினுலும் அது போய்விழும் குளம் முதலானவைகளில் செத்தை சருகு முதலிய வற்றை அரித்துக்கொண்டுபோய்த் தள்ளுகிறதினுலும் இச்செத்தை முதலானவைகள் நாளடைவாய் அழுகித் தண்ணீரில் கரைந்துபோகிறதினுலும் சில விடங்களிலுள்ள மழைத்தண்ணீர் அசுத்த முள்ளதாய்ப் போகின்றது. சுத்தமான நாட்டுப்புறங்களில் விழுந்து சேர்ந்து நிற்கின்ற மழைத்தண்ணீர்

பட்டணங்களில் விழுந்து சேருகிற மழைத்தண்ணீரைப் பார்க்கிலும் சுத்தமுள்ளது.

ஆற்றுத்தண்ணீர்.

ஆறுகள் பலவகையான தரைகளின்மேல் ஓடுகிறபடியால் அங்கங்கே சேருகிற பலவகை அசுத்தங்கள் ஆற்றுத்தண்ணீரில் கலந்திருக்கும். ஒரே ஆற்றின் ஒரு கரையோரத்திலுள்ள தண்ணீருக்கும் எதிர்க்கரையிலுள்ள தண்ணீருக்கும் சில காலங்களில் வித்தியாசமிருக்கும். இந்த வித்தியாசம் நிலத்துக்குத் தக்கபடி தான். ஆற்றுத்தண்ணீரில் பூண்டுகளாலும் ஜீவஜெந்துக்களாலும் உண்டாகிற பலவகை அசுத்தக்கழிவுகள் சேர்ந்துகொண்டேயிருக்கும். சில நதிகளில் பிரவாகமுண்டாகித் தண்ணீர் பல அசுத்தங்களைக் கரைத்துக்கொண்டு கலங்கலாய்ப் போகும்பொழுது அத்தண்ணீரைச் சாப்பிடுகிறதினால் சிலருக்கு வயற்றோட்டம் முதலான தொந்தரவுகள் சம்பவிக்கும்.

கிணறுகள், ஊற்றுக்கள்.

கடினமான கற்பாறையுள்ள இடத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் மிக்வுஞ் சுத்தமானது. மிருதுவான மணற்பாறையிலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் ஒருவாறு சுத்த முள்ளதென்று சொல்லலாம். சில காலங்களில் அதில் அசுத்தங்கள் கலந்திருக்கும். சரல் அல்லது பருக்கைக்கல் (Gravel) உள்ள இடத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் பல பேதங்களுள்ளதாயிருக்கும். சரல் சுத்தமாயிருக்கிறதற்குத் தக்கபடியும், ஊற்று பட்டணங்களுக்குத் தூரமாயிருக்கிறதற்குத் தக்கபடியும் அத்தண்ணீர் சுத்தமாயிருக்கும். மணற்றரைகளிலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர் சில காலங்களில் மிகச்சுத்தமாயும் மற்ற காலங்களில் அசுத்தமாயுமிருக்கும். இது மணலின் தன்மைக்குத் தக்கபடியாம், சுண்ணும்புக்கற் றரைகளிலிருந்து ஊறுந் தண்ணீரானது சொற்பப் பால்கலந்த தண்ணீருக்குள்ள நிறத்தை யுடையதாயும் ருசிக்க மதுரமானதாயுமிருக்கும். இத்தண்

ணீர்களை வழக்கமாய்க் குடிக்கிறதினால் சிலவேளைகளில் சுகவீனங் களுண்டாகும். மேலும் இத்தண்ணீர்களில் பருப்பு முதலானவை வேகிறது வருத்தம். நல்ல களிமண்தரையில் ஊற்றுகள் அதிகமிரா வாம். அதிலுள்ளதண்ணீர் ஆழமாயில்லாமல் தரைக்குச்சமீபமா யி ருக்குமாகையால் அதில் பலவகை அசுத்தங்கள் கலந்திருக்கும். சிறு மணலும், களிமண்ணும் சேர்ந்தவண்டற் றரையிலுள்ள (Alluvial soil) தண்ணீர் அடிக்கடி அசுத்தமுள்ளதாயிருக்கும். நன்றாய் (manure) எரு விட்டு பயிரிடுகிற நிலங்களிலிருக்கிற தண்ணீ ரில் அநேகவகையான அசுத்தங்கள் நிறைந்திருக்கும். பிரேதங் களை அடக்கம்பண்ணும் இடங்களிலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீரும் அசுத்தமுள்ளதுதான்.

பொதுவாய் நமது தேசத்திலுள்ள கிணறுகள் சரியானபடி பாதுகாக்கப்படுகிறதில்லை. கிணற்று ஓரங்களிலெல்லாம் ஓயாமல் தண்ணீர் சிந்தப் படுகிறதினாலும் ஜனங்கள் ஸ்நானம்பண்ணி அழு க்கு வஸ்திரங்களை சுத்தம்பண்ணுகிறதினாலும் கிணறுகளின் வெளி ச்சுற்றிடங்களிலெல்லாம் ஏகமாய்ச் சேறுஞ் சக்தியுமுண்டாக அசு த்தத் தண்ணீர்கள் கட்டுக்கிடையாய் நிற்பதினால் அத்தண்ணீர்கள் கீழே ஊறிப்போய் கிணற்றிலுள்ள நல்ல தண்ணீரோடு கலந்து அதை அசுத்தப்படுத்தி சுகத்திற்கு பிரதிகூலமுள்ளதாக்கி விடு கின்றன. மேலுமிவ்வாறு கிணறுகளைச் சுற்றி யுண்டாகிற அசுத்தத் தண்ணீர்களையும் சேறு சகதிகளையும் ஜனங்கள் மிதி க்கிறதினால் அவர்களுக்கு நரம்புச் சிலந்தி என்கிற புண் முத லிய பலவியாதிகளுண்டாகின்றன. ஆகையா லித்தீமைகளை நீக்கு ம்பொருட்டுக் கிணறுகளைச் சுற்றி 10 – அல்லது 12 – அடிதூரத் திற்கு நன்றாய் இணைக்கப்பட்ட கற்களைக் கொண்டாவது அல்ல து செங்கல் சுண்ணும்பைக்கொண்டாவது அல்லது ஆஸ்பால்ட் (Asphalte) என்கிற வஸ்துவைக் கொண்டாவது தளவரிசைசெய் து இதைச் சுற்றிலுஞ் சிறு வாய்க்காலைக் கட்டி அதில் விழுந்து ஓ டும் தண்ணீர் வாய்க்காலின் ஓர் மூலையிலிட்டிருக்கிற திறப்பின்

வழியாக தூரமான இடங்களில் போய்விழும்படிச் செயயவேண்டும். அன்றியுமிதனோடு கிணற்றுவாயைச் சுற்றிப் போதுமான உயரமுள்ள வலுத்த சுவர் கட்டியிருப்பது அநேக விஷயஙகளுககுப் பிரயோசனமுள்ளது.

கிணறுகளைவெட்டுகையில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்.

(1) ஒரு பூமியில் எந்தப்பக்கந்தாழ்ந்து பள்ளமாயிருக்கிறதோ அந்த இடத்தில் கிணற்றை வெட்டினால் தண்ணீர் சமீபத்தில் அகபபடும். (2) எந்தஇடத்தில் புல் பூண்டு முதலான செடிகள் முளைத்திருக்கிறதோ அந்த இடத்திலும் தண்ணீர் சமீபத்தில் காணப்படும். (3) உலாந்த மணலுளள சம பூமியில் எந்த இடததில உதயத்தில் மூடுபனி (mist) உண்டாயிருககின்றதோ அல்லது பல வகைப் பூச்சுகளின் கூட்டங்கள் காணப் படுகிறதோ அந்த இடத்தில் வெட்டினால் தண்ணீர் சமீபத்தில் காணப்படும். (4) கடலுக்குச் சமீபத்தில் சாதாரணமாய்த் தண்ணீர் அகப்படும். பெரும்பாலும் அத்தண்ணீர் நல்லதாயுமிருக்கும். கடலுக்குச்சமீபத்தில் மேடான இடங்களிருந்தால் அவைகளிலிருந்து ஊறிவருகிற நல்லதண்ணீர் கடல் ஓரத்தில் ஊறுகிற உப்புததண்ணீரின் குணத்தை மாற்றிவிடும். சில வேளைகளில் கடலுக்குச் சமீபத்தில் வெட்டுகிற கிணறுகளில் உப்புத்தண்ணீரே காணப்படும். அபபடியானால் கடலுக்குத் தூரமாக வெட்டிக்கொண்டு போகப்போக சற்றுதூரத்திற்குள் நல்ல தண்ணீர் அகப்படும். (5) மலைகள் குன்றுகள் உள்ள இடங்களில் தண்ணீர் மிகுதியாய் அகப்படும். மலைகளின்மேல் விழுகிற தண்ணீர் அவ்விடங்களிலேயே சேர்ந்து தஙகியிருந்து பின்பு நாளடைவாய்க் சுவற்பஞ் சுவற்பமாக அடிவாரங்களுக்கு ஊறிப்போகும் ஆகையால் கிணறுகளை வெட்டவேண்டுமானால் அவைகளை மலைச்சார்புகளில் வெட்டாமல் தாழ்ந்திருக்கிற அடிவாரங்களிலேயே வெட்டவேண்டும். (6) ஒரு நீரோட்டமிருக்குமானால் அதற்குச்சமீபமாய்க் கிணற்றை வெட்டினால் தண்ணீர் அதிகமாய் அகப்படும். இரண்டு நீரோட்டங்கள் சந்திககி

ற இடத்தில் கிணற்றை வெட்டினால் தண்ணீர் மிகவும் ஏராளமா
ய்க் கிடைக்கும்.

சாப்பிடத்தக்க நல்ல தண்ணீரின் இலட்சணங்கள்.

நல்ல தண்ணீர் கண்ணாடியைப்போல தெளிவுள்ளதாயும் யாதொரு நிறமும் வாசனையும் ருசியுமற்றதாகவு மிருக்கவேண்டும். அதைவைத்திருக்கும் பாத்திரத்தில் யாதொரு மண்டியும் படியக்கூடாது. அதில் பருப்பும் காய்கறிகளும் நன்றாயும் லகுவாயும் வெந்துபோகவேண்டும்.

நல்ல தண்ணீர்க் கிடையாத விஷயத்தில் சமுத்திரத் தண்ணீரையாவது அல்லது கிடைக்கக்கூடிய எந்தத் தண்ணீரையாவது மேற்பக்கத்தில் ஒரு சிறு துவாரஞ் செய்யப்பட்ட ஒரு பெரிய பானையில்வார்த்து பானையின் வாயை நன்றாய் மூடியபின்பு தண்ணீரைக் கொதிக்கவைத்தால் அதினா லுண்டாகிற நீராவியைப் பானையின்மேற் பக்கத்திலுள்ள துவாரத்தில் வைத்திருக்கிற ஒரு குழல்வழியாய் சாராயத்தை வடிக்கிறதுபோல வேறொரு பாத்திரத்திற் போய்க் குளிரும்படிச்செய்தால் ஏறக்குறைய எல்லா அசுத்தங்களும் பானைக்குள் நின்றுபோக ஆவியாகப் போய்ச்சேர்ந்த தண்ணீர் கூடியமட்டும் சுத்தமாயிருக்கும். நீராவியினாலுண்டான தண்ணீரில் ஆகாசமும் கரிஅமிலவாய்வும் இல்லாததினால் அது ருசிக்குமதுரமாயிராது. ஆனால் அத்தண்ணீரின்பேரில் ஆகாயம் தாராளமாய்ப் படும்படி செய்தால் அதற்கு ருசி மறுபடியுமுண்டாகும்.

அசுத்தத்தண்ணீர்களினால் உண்டாகும் வியாதிகள்.

நெருங்கி வாசஞ்செய்யும் ஜனங்களாலுண்டாகும் பல அசுத்தங்கள் போய்ச் சேருகிற குளங்கள் ஆறுகள் கிணறுகளிலிருந்து தண்ணீர் எடுத்துக்குடிக்கிற ஜனங்களுக்கு பல வியாதிகள் உண்டாகும். இங்கிலாந்து தேசத்தில் ஒரு ஊரிலுள்ள அசுத்

தத் தண்ணீர்கள் சுவற்பஞ் சுவற்பமாகப் போய்ச் சேர்ந்துகொண்டிருந்த ஒரு குளத்தின் தண்ணீரை அப்பட்டணத்திலுள்ள கைதிகள் எடுத்து ஒருநாள் மாத்திரம் குடித்தார்கள். அவர்கள் அதை குடித்த 24 - மணிநேரத்திற்குள்ளாக ஏறக்குறைய அவர்களெல்லாருக்கும் வயிற்றுக் கழிச்சல் உண்டாயிற்று. இப்படிப்பட்ட அசுத்தத் தண்ணீர்களைக் குடிக்கிறதினால் சில வேளைகளில் கொடிய விஷ ஜன்னி சுரங்களுமுண்டாகும்.

ஜன நெருக்கமான பட்டணங்களுக்குள்ளிருக்கிற கிணறு, குளம் முதலானவை சாக்கடை கக்கூசு முதலான அசுத்த இடங்களுக்குச் சமீபத்தி லிருக்கிறபடியால் அவைகளுக்குள் அசுத்தத் தண்ணீர்கள் ஊறிப்போய் விழுகிறதற்கு இடமுண்டாகும். இவ்விதமாக அசுத்தங்கள் கலந்ததண்ணீரை எடுத்துக் குடித்துச் சமையல் முதலான வேலைகளுக்கு உபயோகித்தால் அநேக வியாதிகள் உண்டாகும். இவ்வகையாகவே மற்ற இடங்களில்லாத பலவகையான அசுத்த வியாதிகள் பெரியபட்டணங்களில் காணப்படுகின்றன. விஷபேதி யுண்டாவதற்கான பிரதான காரணங்களில் ஒன்று அசுத்தத் தண்ணீர்தான். இங்கிலாந்து தேசத்திலுள்ள ஒரு பெரிய பட்டணத்தில் 1854-ம் வருஷம் விஷபேதியுண்டாகி ஒரு வாரத்திற்குள் 500 - பேரைக்கொன்று விட்டது. ஒரு டாக்டர் அவ்வூர் ஜனங்கள் சாப்பிட்டுவந்த தண்ணீரைப் பரீட்சித்துப் பார்த்ததில் ஜனங்களாலும் சாக்கடைகளாலும் உண்டாகிற பலவகையான அசுத்தங்களை அதில் கண்டுபிடித்தார். ஆகிலும் அந்தத் தண்ணீர் பார்வைக்குச் சற்று நன்றாயிருந்ததினால் அவ்வூருக்கு மூன்று மைல் தூரத்திலுள்ள ஒரு கிராமத்தில் வாசஞ்செய்த பெருமாட்டி தினந்தோறும் குடிக்கிறதற்கு அந்தத்தண்ணீரை வரவழைத்துக் கொண்டிருந்தாள். அதினால் அவளுக்கும் அந்தத்தண்ணீரைக் குடித்த அவள் வீட்டிலுள்ளோருக்கும் விஷபேதியுண்டாயிற்று. ஆனால் அவளிருந்த அக்கிராமத்திலுள்ள ஜனங்களில் வே

றொருவருக்காவது அந்தக்காலத்தில் விஷபேதி யுண்டானதாக க்காணபபடவில்லை.

ஓர் வகைச் சுண்ணும்புககற் றரையிலுள்ள தண்ணீரைச் சாப்பிட்டு வருவதினுல் குடலைப்பற்றின வியாதிகள் உண்டாகும்; பசி கெட்டுப்போகும்; சிலவேளைகளில் வயற்றேட்டஞ் சீதபேதி முதலான நோய்களுண்டாகும்.

இத்தேசத்து ஜனங்களுக்குள் அறிவீனமானவர்கள் குளம் கிணறு முதலானவைகளிலுள்ள குடிக்கத்தக்க தண்ணீரில் இறங்கி ஸ்நானம் பண்ணுகிறதினுலும் அழுககு வஸ்திரங்களைத் தோய்க்கிறதினுலும் ஆடுமாடுகளைக் குளிப்பாட்டுகிறதினுலும் மரங்கள் முதலானவைகளைப் போட்டு அழுகவைக்கிறதினுலும் தண்ணீரை மிகவும் அசுத்தப்படுத்திப் பின்னும் அதையே சாப்பிட்டும் வருகிறூர்கள். இப்படிச்செய்கிறதினுல் தங்களுக்குப் பலவகை வியாதிகளை வருவித்துககொள்ளுகிறதை அவர்கள் அறியவில்லை. சிலவேளைகளில் இப்படிப்பட்ட அசுத்தத் தண்ணீர்களில் பலவகையான பூச்சுகள் உற்பத்தியாகி இருக்கும். இப்பூச்சிகளெவையென்றூல்: மனிதர்களுடைய குடல்களில் வாசம்பண்ணுகிற நாகுப் பூச்சு முதலிய பூச்சுகளும்; கால்களில் புறப்படுகிற நரம்புச் சிலந்திப் பூச்சியும்; பின்னும் இவைபோன்ற வேறு சிலபூச்சுகளுந்தான். நமது கண்களுக்குத் தென்படாத இச்செந்துகளின் முட்டைகளுங் குஞ்சுகளும் நாம் உட்கொள்ளும் அசுத்தத் தண்ணீர்களின் வழியாய் நமது தேகத்திற்குள் சென்று பெரிய பூச்சுகளாக வளரும். நரம்புச் சிலந்திப் பூச்சியின் சிறு குஞ்சுகள் நாம் குடிக்கிற அசுத்தத் தண்ணீர்களின் வழியாய் நமது தேகத்திற்குள் பிரவேசிககிறதுந் தவிர நம்முடைய கைகால் முதலான வைகளின்பேரில் படுகிற அசுத்தத் தண்ணீர்களின் வழியாகவும் நாம் ஸ்நானம் பண்ணும் அசுத்தத் தண்ணீரின் வழியாகவும் நமது தோலுககுள் பிரவேசித்துப் பின்பு நரம்பு போன்ற நீளப் பூசசுகளாகிக் கடைசியில் கைகால்களிலுண்டாகிற நரம்புச் சிலந்திகளின் வழியாக வெளியே புறப்படும். நரம்புச்சிலந்

தியில் காணப்படுகிற நரம்பு மெய்யான நரம்பல்ல அது ஒரு பூச்சே.

பலவகை அசுத்தங்களுள்ள தண்ணீர்களைச் சுத்தமாக்கும் வகைகள்.

அசுத்தத் தண்ணீரைச் சுடவைக்கிறதினால் சில அசுத்தவாய்வுகள் வெளியே போய்விடும்; வேறு சில அசுத்தங்கள் கீழேபடிந்துபோகும். ஆனால் குளிர்ந்த தண்ணீருக்குள்ள ருசி சுடவைத்த தண்ணீரில் நீங்கிப்போய்விடும். இது என்னத்தினாலென்றால் குளிர்ந்த தண்ணீருக்குள் கரி அமிலவாய்வும் ஆகாயமும் அடங்கியிருக்கிறபடியால் அதற்கு ருசியுண்டாயிருக்கின்றது. ஆனால் அதைச் சுடவைக்கும்பொழுது சூட்டினால் அந்த வாய்வுகள் இரண்டும் வெளியேபோய்விட தண்ணீரின் ருசியும் நீங்கிவிடுகின்றது. ஆகையால் நல்ல தண்ணீர் கிடையாத பட்சத்தில் கிடைத்த தண்ணீரைச்சுடவைத்து அதின் அசுத்தங்களெல்லாம் நீங்கினபின் மெதுவாய் மேலிட்டதண்ணீரை வேறே சுத்தமான பாத்திரங்களில் வார்த்து அத்தண்ணீரின்பேரில் ஆகாயம் நன்றாய்ப் படும்படியாகச் சற்றுநேரம் அந்த பாத்திரங்களைக் குலுக்கினால் கரிஅமிலவாய்வும் ஆகாயமும் அத்தண்ணீரோடு சேர்ந்து அதற்கு குளிர்ந்த தண்ணீருக்குள்ள ருசியை யுண்டுபண்ணும்.

பூண்டுகளினாலும் ஜீவஜெந்துக்களினாலு முண்டாகிற பலவகை அசுத்தங்கள் நிறைந்த தண்ணீர்களைச் சுத்தமாக்கும் வகைகளாவன: சுத்தமாயுள்ள புதிய அடுப்புக்கரியை அசுத்தத்தண்ணீரில் போட்டுவைத்தால் அசுத்தங்கள் நீங்கிவிடும். அடுப்புக்கரியானது பூண்டுகளாலும் ஜீவ ஜெந்துக்களாலும் உண்டாகிற அசுத்தங்களில் 100-ல் 88-பங்கையும் மற்றவகை அசுத்தங்களில் 100-ல் 30-பங்கையும் நீக்கிவிடும். ஒரு பங்கு அடுப்புக்கரி 100-பங்குள்ள மிகவும் அசுத்தமான தண்ணீரையும் 600-பங்குள்ள சொற்ப அசுத்தமான தண்ணீரையும் சுத்தமாக்கும். அதாவது ஒரு பவுன் கரி 600-பவுன் அசுத்தத் தண்ணீரைச் சுத்

தமாக்கும். அடுப்புக்கரிக்குள்ளிருக்கிற எண்ணிறந்த சிறு துவாரங்களில் பிராண வாய்வு அதிகமாய் அடங்கி யிருக்கிறபடியால் தண்ணீரில் அல்லது ஆகாயத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் அச்சிறு துவாரங்களுக்குச் சமீபித்தவுடனே அவைகள் பிராணவாய்வால் அழிக்கப்படுகின்றன. ஆனால் கரியானது சுவற்பகாலத்திற்குள் தன் சத்துவத்தை இழந்து போகுமாகையால் சுவற்பகாலத்திற் கொருதடவை நூதனக்கரியைப் பிரயோகிக்கவேண்டும். அல்லது பழய கரியைச் சூரிய காங்கை அல்லது நெருப்புக் காங்கையினுல் நன்றாய்க் காயவைத்தால் அதுமுன்போல சுத்தம் பண்ணும் சத்துவத்தை யுடையதாகிவிடும்.

இரண்டுபடி தண்ணீரில் 6-கிறேன் அல்லது 6-குண்டுமணி நிறையுள்ள படிக்காரம் அல்லது சீனக்காரத்தை நன்றாய் தூள் செய்துபோட்டால் தண்ணீரிலுள்ள பலவகை அசுத்தங்கள் கீழேபடிந்துவிடும். படிக்காரதத்தைச் சேர்த்தபின்பு 12-முதல் 24-மணி நேரம் வரைக்கும் அந்தத் தண்ணீரைத் தொடாமல் வைத்திருந்தால் அநேக அசுத்தங்கள் முற்றிலுங் கீழேபடிந்து போகும். நாலுபங்கு கரியையும் ஒருபங்கு படிக்காரத்தையும் சேர்த்து அசுத்தத் தண்ணீரில் பிரயோகித்தால் பிரயோஜனம் மிகவும் அதிகமாயிருக்கும்.

பலவகையான அசுத்தங்களுள்ள தண்ணீர்களை வைத்திருக்கிறபாத்திரங்களில் தேயிலை, தேற்றுங்கொட்டை, காசுக்கட்டி, மாங்கொட்டைப்பருப்பு, கொட்டைப்பாக்கு முதலானதுவர்ப்புள்ள பதார்த்தங்களை உறைத்துச் சேர்த்தால் அல்லது அத்தண்ணீர்களில் அவைகளைப் போட்டுவைத்தால் அசுத்தங்கள் கீழேபடிந்துவிடும்.

பூண்டுகளாலும் ஜீவஜெந்துகளாலும் உண்டாகிற அசுத்தங்கள் உள்ள தண்ணீரில் இரும்புக்கம்பியைப் போட்டிருந்தால் அத்தண்ணீர் ஒருவாறு சுத்தமாகும்.

சென்னபட்டணத்திலுள்ள மருந்துகடைகளில் கிடைக்கத்தகக (Condy's Flid) காண்டிஸ்புலூயிட் என்ற ஒரு சிவப்பு நீரில் சொற்பத்தைப் பூண்டுகளாலும் ஜீவஜெந்துகளாலும் உண்

டாகிற பல அசுத்தக்கழிவுகள் சேர்ந்திருக்கிற தண்ணீரில் விட்டால் அந்த அசுத்தங்கள் முற்றிலும் அழிக்கப்பட்டுப் போகும். மிகவும் நாற்றமுள்ள அசுத்தத்தண்ணீரில் இதைக் கொஞ்சம் ஊற்றினால் அது உடனே சுத்தமாகிவிடும்.

சாதாரணமாய் வீடுகளில் தண்ணீரைச் சுத்தமாக்குவதற்கேற்ற நல்லவகை என்னவென்றால்: மூன்று பெரிய மண்பாத்திரங்களை வாங்கி ஒன்றில் ஏறக்குறைய பாதிநிறையப் புதிய அடுப்புக்கரிகளையும் சுத்தமான ஆற்றுமணலையும் கலந்துபோட்டு அதின் தூரில் ஒரு சிறு துவாரத்தையுண்டாக்கி உருண்டையாகச் சீவின சிறு மூங்கில்கொம்பு அல்லது குச்சியைக்கொண்டு அத்துவாரத்தை இலேசாக அடைத்துவைக்கவேண்டும். இப்படியே இன்னொரு பானைக்கும் செய்யவேண்டும்; ஆனால் இதிலே கரியைப்போடாமல் மணலைமாத்திரம் போடவேண்டும். பின்பு மூன்று மூங்கிற்காலில் மூன்று தட்டுள்ள ஒரு ஸ்டாண்டு உண்டு பண்ணிக் கீழ்த்தட்டில் துவாரமற்ற வெறும்பானையையும் நடுதட்டில் மணல்மாத்திரமுள்ள பானையையும் மேல்தட்டில் மணலுங் கரியுமுள்ள பானையையும் வைத்துக் கூடியமட்டுஞ் சுத்தமாயுள்ள தண்ணீரைக்கொண்டுவந்து மேல்பானையில் விட்டால் அந்தத்தண்ணீர் சொட்டுச்சொட்டாய் இரண்டாம் பானையில் விழுந்து பின்பு அதிலிருந்து கீழ்ப்பானையில் விழும். இப்படிச் செய்வதினால் தண்ணீரிலுள்ள விஷமுள்ள அநேக அசுத்தங்கள் நீங்கிச்சுகத்திற் கேற்றதும் ருசிக்கு மதுரமுமான நல்ல தண்ணீருண்டாகும். இந்தப்பகுவத்தினால் தண்ணீரிலுள்ள உப்பு அல்லது கைப்புங்கூட வெகுவாய் நீங்கிப்போம். இந்தப்பானைகளுக்குள் ஒன்றும்விழாதபடிக்குச் சிறுதுவாரங்கள் உண்டுபண்ணப்பட்ட பரந்தசட்டிகளாக கொண்டு அவைகளை மூடித் தூசு முதலானது விழாத இடங்களில் வைத்திருக்கவேண்டும். இந்தப் பானைகளிலுள்ள கரியையும் மணலையும் சிலநாளைக் கொருதடவை மாற்றிப் பானைகளை நன்றாய்ச் சுத்தம்பண்ணினால் உத்தமம். மேலேயுள்ள இரண்டு பானைகளின்தூரிலுள்ள மரக்கொம்புகள் தண்ணீரில் எப்பொழுதும் நனைந்துகொண்டிருப்பதினால் அழுகிப்

போகாதபடிக்கு அவைகளின்பேரில் தச்சர் உபயோகிக்கிற வசு சிரத்தைக்கொண்டாவது அல்லது மரங்களுக்குப் பூசுகிற தார் எண்ணெயை (Tar) க்கொண்டாவது நன்றாய்ப் பூசிவைக்கவேண்டும். மூன்றுபானைகளை வைத்திருப்பது சங்கட்டமாயிருந்தால் மணல்மாத்திரமுள்ள நடுப்பானையை நீக்கிவிடலாம்.

பிரயாணங்களில் நல்லதண்ணீரை உண்டாக்கிக்கொள்ளும்வகைகள்.

பிளானல் அல்லது கம்பளித்துணி அல்லது அடர்த்தியான பருத்திநூல் துணியில் ஒருபையைத்து அதை ஒரு சுத்தமானபாத்திரத்தின் வாயிலகட்டி அதில் சுத்தமான அடுப்புக்கரித் துண்டுகளைப்போட்டு அகப்பட்டதண்ணீரை அதில் வார்த்தால் கரிவழியாகப் பாத்திரத்திற்குள் வடிந்து விழுகிற தண்ணீர் சுத்தமுள்ளதாம் அல்லது அத்தண்ணீரோடு கொஞ்சம் தேயிலை, காசுக்கட்டி, பாக்கு, தேற்றுங்கொட்டை, படிகாரம் முதலான துவர்ப்புள்ள பதார்த்தங்களைச் சேர்த்துச சுடவைத்தால் தண்ணீரிலுள்ள அசுத்தங்கள் வெகுவாய்க் கீழேபடிந்துபோகத் தண்ணீர் சுத்தமாகும். இரண்டு மண்பாத்திரங்களை எடுதது ஒன்றின் அடிப்புறத்தில் சிறிய துவாரங்களைசசெயது அதில் பாதி நிறைய சுத்தமான மணலையும் அடுப்புககரியையும் அடர்த்தியாய்ப்போட்டு அதில் தண்ணீரை வார்த்து மற்றொரு மண்பாத்திரத்தின்பேரில் வைத்தால் தண்ணீர் மிகவும் சுத்தமாகிக் கீழ்ப்பாத்திரத்தில் விழும். அதை சமையல் சாப்பாடு முதலான காரியங்களுக்குப் பிரயோகிககலாம். விசேஷமாய்ப் பிரயாணங்களில் சநதேகமான தண்ணீர்களை யெல்லாஞ் சுடவைத்துப் பின்பு மேலான தெளிந்ததண்ணீரை வேறுபாத்திரங்களில் வார்த்துக்கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்வதினால் அநேக அசுத்தங்கள் நீங்கிப்போகும். சிலவேளை பிரயாணங்களில் சுண்ணாம்புக்கல் பாறை முதலான சிலவகைத் தரைகளிலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீர்களைச் சாப்பிடுகிறதினால் மிகவுந் தொந்தரவுள்ள நீர்ச்சுருக்கு அல்லது நீர்க்கடுப்பு உண்டாகிறதுண்டு. தண்ணீரைச் சுடவைத்துச்சாப்பிடுகிறதினால் இந்தத் தொந்தரவிற்கு ஒருவாறு விலகிக்கொள்ளலாம்.

4

ச. அதிகாரம்.

போஜனம்.

மனிதனுடைய தேகத்தில் எப்பொழுதும் ஓயாத மாறுத லும் தேய்வும் கழிவும் நடந்துகொண்டே யிருக்கின்றன. இப் படி ஒருநாளில் மாத்திரம் ஒருவனுடைய தேகத்திலிருந்து மல ஜல சுவேதங்களின் வழியால் வெளியே நீக்கப்படுங் கழிவுப தார்த்தங்களின் நிறை 3 - அல்லது 4 - பவுன் உள்ளது. இந் தக்கழிவுக்குச் சமமாக நூதனபதார்த்தங்கள் நமது தேகத்தில் எப்பொழுதுஞ் சேர்ந்துகொண்டே யிருக்கவேண்டியது அவசி யம். இந்த நூதனபதார்த்தங்கள் வரும் வழி நாம் சாப்பிடும் போஜனந்தான். மேலுந் தேக அனல் நமது ஜீவனுக்கு மிகவும் அவசியம். இது எப்பொழுதும் நிலையாயிருப்பதற்குத தேகத்தில் நெருப்பு ஓயாமல் எரிந்துகொண்டிருக்கவேண்டும். இந்த நெருப்பிற்கு இடைவிடாமல் விறகுவேண்டியது அவசியமே. இவ் விறகு நாம் சாப்பிடும் போஜனத்திலுள்ள எண்ணெய், நெய் கொழுப்பு, சருக்கரை முதலானவைகள்தான். ஆகையால் நாம் சாப்பிடும் போஜனத்தின்பிரயோசனங்கள் இரண்டு: முதலாவது நமது தேகத்தில் தேய்ந்து வெளியே கழிந்து போகும் பழைய பதார்த்தங்களுக்குப் பதிலாக புதிய பதார்த்தங்களைக் கொடுப் பதும், இரண்டாவது எப்பொழுதுந் தேக அனலை யுண்டாக்கிக கொண்டிருப்பதுந்தான்.

போஜனங்களின் வகுப்புகள்.

போஜன பதார்த்தங்களைச் சிலர் நான்குவகுப்புகளாய்ப் பிரித்திருக்கிறார்கள். அவையாவன:

1 - வது சதையையுண்டுபண்ணும் சத்துள்ளபதார்த்தங்கள் இந்த வகுப்பில் பலவகை இறைச்சிகள், முட்டை, பால், பயறுகள் முதலானவைகள் அடங்கி யிருக்கின்றன. 2 - வது கொழுப்புப்பதா ர்த்தங்கள். இந்த வகுப்பில் ஜீவஜெந்துக்களிலிருந்தும், பூண்டு

களிலிருந்தும் உண்டாகிற கொழுப்புகளும் எண்ணெய்களும் அடங்கி யிருக்கின்றன. 3-வது கரி ஜலவஸ்துக்கள் (Hydro carbons). இந்த வகுப்பில் பலவகை மாவுகளிலுள்ள மாச்சத்தும் (Starch) பலவகை சருக்கரைகளும் அடங்கி யிருக்கின்றன. 4-வது உப்புக்கள். இந்த வகுப்பில் நமது சாப்பாட்டில் சேருகிற சாதாரண உப்பும் போஜனத்திற்கு உபயோகமான காய் கறி முதலான பல பொருள்களிலுள்ள வேறு அநேகவகை உப்புக்களும், சுண்ணும்பு, இரும்பு முதலானவைகளும் அடங்கியிருக்கின்றன. தண்ணீரும் இந்தவகுப்பில் சேர்ந்ததுதான்.

இந்த நான்கு வகுப்பான பதார்த்தங்களும் எவ்வகை போஜனத்தில் சரியான அளவாய்ச் சேர்ந்திருக்கின்றனவோ அதுவே பூரணமான போஜனமாகும். ஆகிலும் க-வது உ-வது ச-வது ஆகிய இம் மூன்றுவகுப்புகளில் அடங்கிய பதார்த்தங்கள் மனிதனுக்கு இன்றி அமையாதவைகள், எவ்வகையான போஜனத்திலும் அவைகள் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

(1) சதையையுண்டாக்கும் முதல்வகுப்பு பதார்த்தங்கள் சரீர பலத்திற்கும் உறுதிக்கும் மனோபலத்திற்கும் அனுகூலமானவைகள். அவைகள் தேகத்திலுள்ள சகல இயந்திரங்களையும் செழிப்பாக வளரச்செய்யத் தக்கவைகள். எவ்வளவுக்கு அவைகளை நாம் சாப்பிடுகிறோமோ, எவ்வளவுக்கு அவைகள் ஜீரணமாகி நமது தேகத்தில் சாருகின்றனவோ, அவ்வளவுக்கு தேகபலமும் முயற்சியும் அதிகப்பட மனோ தத்துவங்களும் பலமடையும்.

(2) கொழுப்புப்பதார்த்தங்களால் உண்டாகும் பிரயோஜனங்கள் என்னவென்றால் : க-வது, அவைகள் நமது தேகத்தி லுள்ள மூளை நரம்பு முதலிய சில பாகங்கள் வளருகிறதற்கு அனுகூலமானவைகள். உ-வது, அவைகள் சரீர அனலை உண்டாக்குவதற்கு உபயோகமாகின்றன. [illegible]கள் சதையை யுண்டாக்கும் முதல்

வகுப்புப் பதார்த்தங்கள் சரிவர ஜீரணமாகி நமது தேகத்தில் சாருகிறதற்கு உதவிசெய்கின்றன.

(3) கரி ஜலபதார்த்தங்கள் சரீர அனலை மாத்திரம் உண்டாக்கத் தக்கவைகள். அவைகள் தேகத்திலுள்ள யாதொருபாகத்தையும் வளர்க்கச் சக்தியற்றவைகள். இவைகளில் சில அனலையுண்டாக்கின பின்பு மிகுதியாயிருக்குமானால் கொழுப்பாக மாறி தேகத்தில் தங்கியிருக்கும். இவ்வகுப்புப்பதார்த்தங்களும் சரீரத்திற்கு அவசியமானவைகள்தான். ஏனென்றால் சரீரத்தில் போதுமான அளவு அனல் உண்டாகிக்கொண்டிருந்தால்தான் தேகசுகம் நிலைத்திருக்கும். போஜனங்களில் இவ்வகுப்புப்பதார்த்தங்கள் நான்கு பங்காகவும், சதையையுண்டாக்கும் முதல் வகுப்புப் பதார்த்தங்கள் ஒருபங்காகவுமிருக்க வேண்டுமென்று வைத்தியசாஸ்திரிகள் மதிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

(4) நான்காவது வகுப்பைச் சேர்ந்த பலவகை உப்புக்கள் தண்ணீர் முதலானவைகள் முதலாம் வகுப்பைச் சேர்ந்த சதையை வளர்க்கும் பதார்த்தங்களைப் போலவே நமது தேகத்திற்கு இன்றியமையாதவைகள். அவைகள் இரத்தம் சதை முதலிய நமது சரீரத்தின் பல பாகங்களில் அமைந்திருக்கின்றன. மேலும் அவைகள் எலும்பு முதலான சில இயந்திரங்கள் வளருகிறதற்கு மிகவும் உதவியானவைகள். சாதாரணமான உப்பானது தேகத்திற்கு மிகவும் அவசியமானபொருள். இதின் அளவு அதிகமாய்க் குறைந்துபோனால் அநேகவிதமான வியாதிகள் சம்பவிக்கும்; குடலில் பூச்சுகள் உற்பத்தியாகும். வேர்வைமுதலிய தேகக்கழிவுகளின் வழியாய் ஒரு நாளொன்றுக்கு ஒருவனுடைய தேகத்திலிருந்து ஏறக்குறைய ஒரு அவுன்ஸ் அல்லது உ௩ - ரூபாய் நிறையுள்ள உப்பு வெளியே கழிந்துபோகின்றது. ஆகையால் ஒரு பெரிய ஆளுக்கு நாளொன்றுக்குக் குறைந்தபக்ஷத்தில் ஒரு அவுன்ஸ் உப்பாவது சாப்பாட்டின் வழியாய் தேகத்திற்குள் செல்லவேண்டியது அவசியம் மேலும் போதுமான தண்ணீர் நமது தேகத்தில் சேராவிட்டால் சரீரத்தில்

நடக்கும் ஜீரணத்தொழிலும் வளர்ச்சித்தொழிலும் சரியானபடி நடந்தேறமாட்டாவாம்.

போஜனத்தின் அளவு.

சுகமுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு வேண்டிய போஜனத்தின் அளவு அவனுடைய தேக மனோமுயற்சிகளுக்குத் தக்கபடியும் அவன் சாப்பிடும் போஜனத்தின் தன்மைக்குத் தக்கபடியுமிருக்க வேண்டும். சாதாரணதேக பருமனும் முயற்சியுமுள்ள ஒரு மனிதன் ஒரு நாளில் சாப்பிடவேண்டிய போஜனம் அவனுடைய சரீரத்தின் நிறையில் 20-ல் ஒரு பங்கான நிறையுள்ளதாயிருக்க வேண்டுமென்று சொல்லபபட்டிருக்கின்றது. எப்படி என்றால் 140 - பவுன் நிறையுள்ள ஒரு மனிதன் ஒரு நாளில் 7-பவுன் நிறையுள்ள போஜனத்தைச் சாப்பிடவேண்டும். இந்த 7-பவுனில் சோறு, ரொட்டி மாமசம் இவைபோன்ற கனத்தபோஜனம் $2\frac{1}{2}$ பவுனும் தண்ணீர் மோர், காப்பி முதலிய நீர்போன்ற வஸ்த்துக்கள் $4\frac{1}{2}$-பவுனுமிருக்கவேண்டும். அதாவது நாம் சாப்பிடுகிறபோஜனங்களில் நீர்போன்ற போஜனபதார்த்தங்கள் இரண்டுபங்காகவும் கனத்த போஜனம் ஒருபங்காகவும் இருக்கவேண்டும். மேலும் முற்றிலும் ஜீரணமாகாமல் போகத்தகக பதார்த்தங்களையும் சொல்பசத்துள்ள பதார்த்தங்களையும் அதிக அளவாய்ச் சாப்பிடவேண்டியது அவசியம், தேக மனோமுயற்சிகள் அதிகமாய்ச் செய்கிற மனிதனுக்கு அதிக அளவுள்ள போஜனமும் அதிக சத்தும் பலமு முள்ள போஜனமும் வேண்டியது அவசியம்.

மிதமிஞ்சி போஜனத்தைச் சாப்பிடுகிறதினால் போஜனஞ்சரியாய் ஜீரணமாகமாட்டாது. இப்படி ஜீரணமாகாமல் குடலில் தங்கியிருக்கிற போஜனம் அழுகிப்போகிறதற்கும் அதினால் அசுத்தவாய்வுகள் உற்பத்தியாகிறதற்கும் ஏதுவுண்டு. மேலும் மிதமிஞ்சின சாப்பாட்டினால் ஜீரணக்கருவிகள் வரவர துர்ப்பல மடைய பலவியாதிகள் உற்பத்தியாகிறதற்கு இடமுண்டாகும். மாச்சத்துள்ள பதார்த்தங்களையும் கொழுப்புள்ள பதார்த்தங்களையும் அதிகமாய்ச் சாப்

பிட்டு வந்தால் தேகத்தில் நடக்குந் தொழில்கள் சரியானபடி நடந் தேறமாட்டாவாம். மேலும் அதினால் சரீரத்தில் அதிகமாய்க் கொழுப்புப்பற்றும்.

சாப்பாட்டின் குறைவினால் வருகிற தீமைகள் மிகவும் அதிகம். பஞ்சகாலங்களில் எளிய ஜனங்களுக்கு உண்டாகிற வருத்தங்களும் பலவியாதிகளும் உயிர்ச்சேதமும் எல்லாருக்குந் தெரியுமே. போஜனத்தையுந் தண்ணீரையும் சிறிதேனும் உட்கொள்ளாவிட்டால் 10 - நாளைக்குள் ஜீவன் போய்விடும். அபபடிக்கில்லாமல் தண்ணீரைமாத்திரஞ் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால் 20-நாள்வரைக்கும் பிழைத்திருக்கலாம்.

சதையைவளர்க்குஞ் சத்துள்ள போஜனங்கள் குறைந்துபோனால் தேகபலமுஞ் சுறுசுறுப்பும் குறைந்துபோம், மனோதத்துவங்கள் பலவீனப்பட்டுத் தளர்ந்துபோம். சதையைவளர்க்கத்தக்க சத்துள்ள மாம்சமுதலான போஜனங்களை மிகவுங் கொஞ்சமாய் சாப்பிடுகிறவர்கள் கூர்மையான புத்தியுள்ளவர்களாயிருந்தபோதிலும் தொடுத்து வெகுநேரஞ் செய்யவேண்டிய கடினமான மனோமுயற்சிகளைத் தாங்கமாட்டார்கள். அவைகளை அவர்கள் கொஞ்சநேரஞ் செய்தவுடனே சோர்வடைந்து அவைகளை முடிக்குமுன் விட்டுவிடுவார்கள். மேலும் மிகவுஞ் சொற்பமாய் மாம்சபோஜனங்களைச் செய்கிறவர்களுக்குத் தேகவுறுதியும் பலமு மிராவாம். அவர்கள் கடினமான தேகவுழைப்புள்ள வேலைகளைச்செய்ய சகதியற்றவர்களாயிருப்பார்கள். இதினாற்றான் மாம்சபோஜனம் அதிகமாய்ச்செய்து வருகிற அங்கிலேயருக்கும் அப்போஜனத்தைமிகவுஞ் சொற்பமாய்ச் சாப்பிட்டுவருகிற இந்துக்களுக்கும் எவ்வளவோ வித்தியாசமிருக்கின்றது. அங்கிலேயா் கடினமான தேகவுழைப்புக்களையும் மனோமுயற்சிகளையும் வெகுநேரந் தளர்ந்து போகாமல் ஊக்கத்துடன்செய்து முடிக்கிறார்கள். இந்துக்களோ கடினமான முயற்சிகளைக் கொஞ்சநேரஞ் செய்தவுடனே அலுத்துப்போகிறார்கள். இந்துக்கள் புத்தி கூர்மையில் குறைவற்றவர்களென்றும் வெகுதூரம் விருத்தியடையத்தக்க மனோ தத்துவங்

களை யுடையவர்களென்றும் எல்லாராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டவர்களென்றாலும் தொடுத்துச் செய்யவேண்டிய நீடித்த மனோ முயற்சிகளை ஊக்கத்துடன் செய்து முடிப்பதற்கு அவர்கள் நிர்வாகமற்றவர்களென்பதும் அம்முயற்சிகளில் அவர்கள் சீக்கிரந் தளர்ந்து போகிறார்க ளென்பதும் வெளியரங்கமான காரியங்கள். இவற்றிற்கெல்லாம் பிரதானகாரணமென்னவென்றால் இந்துக்கள் பொதுவாய்ச் சாப்பிடுகிற போஜனத்தில் சரீரபலத்திற்கும் மனோ பலத்திற்கும் அனுகூலமான போஜனபதார்த்தங்கள் குறைவாயிருப்பனவே.

அப்படியே இங்கிலீசுக்காரருக்கும் மற்ற ஐரோப்பிய ஜாதியாருக்குந் தேகபலத்தில் அதிக வித்தியாசமுண்டு. திருஷ்டாந்தமாக ஒரு அங்கிலேய வேலையாள் ஒரு பிரஞ்சு வேலைக்காரன் செய்யத்தக்க வேலையைப்பார்க்கிலும் எவ்வளவோ அதிகமான வேலையை ஊக்கத்துடன் செய்து முடிக்கிறான். அங்கிலேயருக்கு தேகபலம் அதிகம். ஒரு பிரன்ச்சுக்காரன் ஒருநாளில் 250 - அல்லது 300 - டன் (Ton) நிறையுள்ள பாரத்தை ஒரு அடி உயரமட்டும் தூக்குவானானால் ஒரு அங்கிலேயன் ஒருநாளில் 400 - டன்னுக்கு அதிகமான பாரத்தை ஒரு அடி உயரமட்டும் தூக்குவான் என்று கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இப்படி பிரன்ச்சுக்காரரைப் பார்க்கிலும் அங்கிலேயர் தேகபலத்தில் மாத்திரம் மேற்பட்டிருக்கிறார்க ளென்றல்ல. பிரன்சுக்காரர் சிறுத்துக்குன்றின தேகமுடையவர்கள். அங்கிலேயரோ பருத்து வளர்ந்த சரீரமுடையவர்கள். இதற்குக் காரணமென்ன வென்றால் பிரன்சுக் காரரைப் பார்க்கிலும் அங்கிலேயர் மிகவும் அதிக அளவுள்ள மாம்சபோஜனங்களைப் பிரயோகிக்கிறார்கள். ஆஸ்த்திரோலியாத் தீவிலுள்ள அங்கிலேயரோ இங்கிலாந்திலுள்ள அங்கிலேயரைப் பார்க்கிலும் அதிக தேகபலமுள்ளவர்களும் அதிகவளர்ச்சியும் பருமனுமுள்ள சரீரத்தை யுடையவர்களுமாயிருக்கிறார்கள். இதற்குக்காரண மேதென்றால் ஆஸ்த்திரோலியாத் தீவில் இறச்சிகள் ஏதேஷ்டமாகையால் அதிலுள்ள ஜனங்கள் அவ்வகை போஜனத்தை அதிகமாய் சாப்பிட்டு வருகி

ளூர்கள். அஸ்த்திரேலியாவில் ஒரு ஆள் ஒருவாரத்தில் 10-முதல் 15 - பவுன்வரையுள்ள மாம்சபோஜனத்தைச் சாப்பிடுவான். இங்கிலாந்தில் சராசரி ஒருவன் ஒருவாரத்தில் சாப்பிடுகிற இற சசி போஜனம் 3½ பவுன் நிறையுள்ளது தான்.

பொதுவாய் நமது தேசத்து ஜனங்கள் சாப்பிட்டுவருகிற போஜனமானது தேகமனோபலத்திற்கு அவசியமான சத்துக்களில் குறைவுள்ளதா யிருக்கின்றது. ஆகையால் அவர்களுடைய தேகமனோதத்துவங்கள் பலப்பட்டு விருத்தியடைய வேண்டுமென்றால அவர்கள் அதிக பலமுள்ள போஜனங்களை ஏற்ற அளவாயச் சாப்பிடவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

சிலர் இதற்கு ஆக்ஷேபணையாக இத்தேசத்து ஜனங்களில் அநேகர் மாம்சபோஜன முதலிய பலமுள்ள சாப்பாடுகளைப் போதுமான அளவாயப பிரயோகியாததற்குக் காரணம் அவர்களுடைய வறுமையேயன்றி வேறல்ல என்பார்கள், ஆனலிது முற்றிலும் நிஜமானதல்ல. எப்படி எனறால்;

1. இத்தேசத்து ஐசுவரியவான்களிலேயும் அநேகர் இன்னின்ன போஜனங்கள் சரீரசுகத்திற்கும் பலத்திற்கும் அனுகூலமானவை என்று அறியாதபடியால் அப்படிப்பட்டவைகளைப் போதுமான அளவாய் உபயோகித்து வராமல் பலவீனத்திற்குஞ் சுகவீனத்திற்கும் ஏதுவான போஜனங்களையே பெரும்பாலும பிரயோகித்து வருகிறார்கள்.

2. அநேகருடைய விஷயத்தில் அவர்கள் பலமுள்ள போஜனங்களைச் சாப்பிடாததினல அவர்களுக்கு மேன்மேலும் வறுமையுண்டாகின்றது. எப்படியென்றால், அவர்கள் விவேகத்தைக் கையாடினல் கூடியமட்டும் பலமுள்ள போசனங்களைச் சாப்பிட்டு வரக்கூடியவர்களாயிருக்க அவர்கள் அப்படிச் செய்யாதபடியால் வர்வா தேகபலவீனமடைந்து நல்ல முயற்சிகளைச் செய்ய சக்தியற்றவர்களாகிறார்கள். இதினல் மேன்மேலும் அவர்களுக்கு வறுமையுண்டாகின்றது.

மாம்சபோஜனம் முதலிய அதிகக்கிரயமுள்ள போஜனங்களைப் போதுமான அளவாய் எளியவர்கள் உபயோகிக்கிறதற்கு ஏதுவில்லாவிட்டாலும் அரிசியைப் பார்க்கிலுங் கிரயத்தில் மிகவும் தாழ்ந்ததும் சரீரபலத்தையும் சுகத்தையும் வருவிப்பதில் அரிசியைப்பார்ககிலும் மிகவும் மேலானதுமான கேழ்வரகு சோளம் கம்பு முதலிய சிறந்த தானியங்களை எளிய ஜனங்கள் உபயோகித்து வந்தால் மிகுந்த பிரயோஜனத்தை யடைவார்கள்.

3. தேகமனோபலத்திற்கு அவசியமான பலமுள்ள போஜனங்களை பிரயோகிக்கிறதற்கு தகுதியற்றவர்களென்று சொல்லப்படுகிறவர்களில் அநேகர் அவசியமற்ற நகைகளைச் செய்வதிலும், டம்பமும் வேடிக்கையுமான கலியாணமுதலிய சடங்குகளைச் செய்விக்கிறதிலும் அநேக பணங்களை வீணாய்ச் செலவிடுகிறதில்லையா?

4. மேலும் நமது தேசத்தில் ஒரு கெட்டவழக்க மிருக்கின்றது. ஒரு மனிதன் பிரயாசைப்பட்டு சம்பாதிப்பானானால் வேலையொன்றுஞ் செய்யாத ஒன்பது இனத்தார் அவனை ஒட்டிக கொள்ளுகிறதுண்டு. இவ்வளவுபேருக்கும் ஒருவனுடைய வரும்படியினால் போஜனமுதலியவைகள் நடக்கவேண்டியதிருப்பதினால் அவர்களில் ஒருவனுக்காவது நல்லபோஜனமாவது போதுமான அளவுள்ள போஜனமாவது அகப்படுகிறது வருத்தம். இதினால் எல்லாருக்குந் தேக பலவீனமுஞ் சுகவீனமு முண்டாகின்றன. இதுதவிர ஒரு இனத்தானை ஒட்டிக்கொண்டு யாதொரு வேலையுஞ் செய்யாமல் சாப்பிட்டு வருகிற ஜனங்கள் மேன்மேலும் அதிக சோம்பேறிகளாயும் தூர்க்குணராயும் வேலைசெய்ய சக்தியற்றவர்களாயும் போகிறார்களென்பதற்குச சந்தேகமில்லை. மேலு மிப்படிப்பட்ட குடும்பங்களில் இனத்தாருக்குள் இயல்பில் உண்டாயிருக்கும் பட்சமும் அன்பும நாளடைவில் குறைந்து கடைசியில் முற்றிலும் நீங்கிப்போய் ஒருவருக்கொருவர் மனவெறுப்பும் அன்புத்தாழ்ச்சியும் உற்பத்தியாகி எப்பொழுதுஞ்

சண்டைகள் சச்சரவுகள் முதலிய சொல்லிமுடியாத தீமைகளுண்டாகின்றன. இப்படிப்பட்ட வீடுகளில் சகலமும் ஒழுங்கீனமாயுந் தாறுமாறுயுமே யிருக்கும். இப்படிச் சொல்லுகிறதினால் இனத்தாருக்கு நியாயமான விஷயங்களில் சரியான பிரகாரம் உதவி செய்யவேண்டிய கடமையை நெகிழவிடவேண்டுமென்பது கருத்தல்ல.

பின்னாலே வரைந்திருக்கும் அட்டவணைகளில் சில இடங்களில் ஒரு நாளைக்கு ஆளொன்றுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனத்தின் அளவுகள் காட்டப்பட்டிருக்கின்றன.

(1) சென்னபட்டணத்து ஜெனரல் ஆஸ்பத்திரியில் பலமான வியாதியன்னியி லிருக்கிற ஆள்களுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனங்களாவன.

ஐரோப்பிய வியாதியஸ்தனுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.

ஒருவகை.	அவுன்ஸ்.	வேறொருவகை.	அவுன்ஸ்.
காப்பித்தூள்......	$1\frac{1}{4}$	ஆடு அல்லது, மாட்டிறச்சி.....................	12
ஆப்பம்தொகை-6	12	ரொட்டி	16
அரிசி..............	8	உருளைக்கிழங்கு.	12
ஆட்டிறச்சி(கறிசெயவதற்கு).......	8	தேயிலே.	$\frac{1}{2}$
மசாலைத்தூள்.....	$\frac{1}{2}$	சர்க்கரை.............. ...	$1\frac{1}{2}$
சர்க்கரை..........	$1\frac{1}{2}$	பால்.	6
பால..............	6	வெண்ணே................	1
வெண்ணே.	1	வெங்காயம்...............	1
ரொட்டி.	8	பார்லி அரிசி.	$\frac{1}{2}$
காய் கறிகள்.......	4	மாவு	$\frac{1}{2}$
உப்பு..............	1	உப்பு.	$\frac{3}{4}$
மொத்தம். ...	$51\frac{1}{4}$	மொத்தம்..............	$61\frac{3}{4}$
இதற்கு ஒப்பந்தக் கிரயம்......அணு	6	இதற்கு ஒப்பந்தக் கிரயம் அணு	8 பைசு 2

சுதேச வியாதியஸ்தனுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.

	அவுன்ஸ்.
ஆட்டிறச்சி........................	8
அரிசி........................	8
மசாலைத்தூள்........................	½
காயகறிகள்........................	4
ஆப்பம் தொகை 6........................	12
ரொட்டி........................	8
வெண்ணை........................	1
உப்பு........................	1
மொத்தம்.	42½

ஒப்பந்தக்கிரயம். அணா 5 பைசு 1.

(2) இங்கிலாந்து தேசத்திலுள்ள ஒரு சோல்ஜருக்கு ஒரு நாளொன்றுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.

	அவுன்ஸ்
இறச்சி........................	12
கோதுமைரொட்டி........................	24
உருளைக்கிழங்கு........................	16
மற்றைக்காய்கறிகள்........................	3
காப்பி........................	⅓
தேயிலை........................	⅙
உப்பு........................	¼
சர்க்கரை........................	1⅓
பால்........................	3¼
மொத்தம் அவுன்ஸ்.	60⅓

ஒப்டந்தக்கிரயம் பென்ஸ் 8-அல்லது அணா 5-பைசு 4.

(3)

பங்களாத்துக் கைதிகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.			பஞ்சாப்முதலிய வடமேற்கு மாகாணங்களிலுள்ள கைதிகளுக்குக் கொடுக்கப்படும் போஜனம்.		
போஜனபதார்த்தங்கள்.	வேலைசெய்கிற கைதிக்கு.	வேலைசெய்யாத கைதிக்கு.	போஜனபதார்த்தங்கள்.	வேலைசெய்கிற கைதிக்கு.	வேலைசெய்யாத கைதிக்கு.
	அவுன்ஸ்.	அவுன்ஸ்.		அவுன்ஸ்.	அவுன்ஸ்.
அரிசி	10	8	கோதுமைமாவு ..	20	16
பருப்பு	14	10	பருப்பு	6	2
மீன்	12	10	ஆட்டிறச்சி	8	6
தயிர் மோர் ...	16	8	தயிர் மோர ...	10	10
நெய்...	½	½	நெய்	1	1
உப்பு	1	1	உப்பு	1	1
மசாலைசம்பாரங்கள்	1	1			
மொத்தம்.	54½	38½	மொத்தம்.	46	36

மாம்சங்கள்.

இத்தேசத்திலுள்ள அநேகர் மாம்ச போஜனம் மனிதனுக்கேற்ற தல்லவென்கிறார்கள். ஆனால் பலவகையான ஜீவஜெந்துக்களின் பல், வயிறு, குடல் முதலியவற்றை நாம் ஆராய்ந்துபார்ப்போமானால் மாமிசங்களையே பக்ஷித்துவருகின்ற புலி முதலிய செந்துக்களுக்கும், புல் பூண்டுகளை மாத்திரந் தின்னும் ஆடுமாடு முதலிய ஜெந்துக்களுக்கும், மேலே கண்ட இயந்திரங்களில் வெகு வித்தியாச முண்டென்று தெளிவாய்க் காணலாம். ஆனால் மனிதனுடைய வயிறு, குடல், பல்லுகளோ புலியினுடையவைகளுக்கும், ஆட்டினுடைய வைகளுக்கும் நடுத்தரமா யிருக்கின்றன. இதினால் மனிதன் மாமிசபோஜனத்தையும், மரக்கறிபோஜனத்தையுங் கலந்து சாப்பிடவேண்டுமென்பது சிருஷ்டிகரின் நிர்ணயமென்று நாம் தெளிவாயறியலாம். மேலும் நமது ஜனங்களில் அநேகர் தாங்கள் மாமிசபோஜனத்தை முற்றிலும் விலக்கிவிட்டு மரக்கறி போஜனத்தை மாததிரம் சாப்பிடுகிறவர்களென்று சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்களே, இது எதார்த்தமா? பால், மோர், தயிர், நெய் முதலானவை மாமிசபோஜனத்தைச் சேர்ந்தவைகளே யன்றி மரக்கறி போஜனத்தோடு சம்பந்தப்பட்டவை யல்லவே. ஆனால் இந்து தேசத்திலுள்ள பொதுவான ஜனங்களைப்போல சொற்பமாய் மாமிச போஜனஞ் செய்கிற ஜனங்கள் உலகத்திலுள்ள வேறொரு தேசத்திலு மில்லை என்பது நிச்சயமான காரியம்.

பொதுவாய் நமதுதேசததில் அகப்படுகிற மாம்சங்கள் முதற்றரமானவைகளல்ல. அவைகள் சாரத்தில் மிகவுங் குறைவுள்ளவைகளாயிருக்கின்றன. இதற்குக் காரண மென்னவென்றால் நமது தேசத்து ஜனங்களுக்கு போஜனத்திற்கு உதவத்தக்க ஆடுமுதலிய ஜெந்துக்களைச் சரியானபடி வளர்த்துப் பரிபாலனஞ் செய்கிறவகை தெரியவில்லை. தண்ணீர்த் தட்டுள்ள கோடை காலங்களில் ஆடு மாடுமுதலான ஜெந்துக்களுககுத்தகுந்த ஆகாரமுண்டாயிருக்கத தக்கதாக முன்னதாகவே ஏற்ற பிரயத்தனங்களைச் செய்யாமல் கவலையற்றிருப்பதினால் மேச்சற்குறைவு நேரிடும்பொழுது அச்செந்துக

கள் மிகவும் மெலிந்து போகின்றனவுந்தவிர பலவகைப் பெருவாரித்தொற்று வியாதிகளுண்டாகி அவைகள் ஆயிரக்கணக்காக மடிந்துபோகின்றன. மேலும் அவைகளுக்கு நல்ல ஆகாரம் அகப்படாததினிமித்தம் அவைகள் அசுத்தமான பொருள்களைத் தின்னுகிறவழக்கமுண்டாகின்றது. கொஞ்சம் பிரயாசப்பட்டு நல்ல புல்முதலான இரைகளைப் போட்டு ஆடு முதலியவைகளைக் கவலையோடு வளர்த்தால் மிகவும் நேர்த்தியான மாம்சமுண்டாகிறதுந்தவிர பிரயாசப்பட்டு வளர்த்தவர்களுக்குத் தகுந்த வருமானமுங் கிடைக்கிறதற்குச் சந்தேகமில்லை. மேலும் ஆடுமாடு முதலிய சாதுவான ஜெந்துக்களைத் தொகையில் விருத்திபண்ணுகிறவிஷயத்தில் நமதுதேசத்தார் கற்றறிய வேண்டிய காரியமொன்றிருக்கிறது. ஒரேகிடையிலுள்ள ஆடுகள் கிடாய்கள் மூலமாயே கிடையைப் பெருகும்படி செய்துவந்தால் அதினாலுண்டாகிற நூதன செந்துக்களெல்லாம் சிறுத்துத் தாழ்ந்த தரமுள்ளவைகளாய்ப் போய்விடும். அப்படிக்கில்லாமல் கொஞ்சகாலத்திற் கொருதரந் தூரமான இடங்களிலுள்ள நல்ல ஜாதியும் புருஷ்டதரமுமானகிடாய்களைக் கொண்டுவந்து அவைகளின் மூலமாய்க கிடையைவிருத்திபண்ணினால் அதினாலுண்டாகும் நூதனஜெந்துக்கள்நேர்த்தியும் பாரித்ததரமுமானவைகளாகும். கிடைக்குச் சொந்தக்காரன் இவ்விஷயத்தில் படுகிற பிரயாசத்திற்கும் இடுகிற செலவிற்கும் எத்தனையோ மடங்கு லாபத்தைப்பெறுவானென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. இந்த வித்தையில் அங்கிலேயர் முதலிய ஐரோப்பியர்கள் தேர்ந்தவர்கள். ஆகையால் அவர்களுடைய ஆடுமாடுகள் மகாநேர்த்தியும் பாரித்ததரமுமானவைகளாகின்றன. அப்படியே அவைகளின் கிரயமும் உயர்ந்திருக்கின்றது.

இறைச்சிகள் கெட்டுப்போகாதபடிக்குக் காப்பாற்றுவதற்கேற்ற பிரயோகங்கள்.

க. ஒரு மண்பாத்திரத்தில் கொஞ்சங் கெந்தகத்தைப்போட்டு அதில் நெருப்பு வைத்தால் அதினாலுண்டாகும் புகை பாத்திரத்திற்குள் நிறையும் பொழுது அதிலுள்ள ஆகாயமெல்லாம் வெளியேபோய்விடும். பின்பு உடனே தண்ணீர் சேராத பச்சை

மாம்சத்தை யாவது அல்லது நீரில்லாமல் வெந்தமாம்சத்தையா வது அப்பாத்திரத்தில் போட்டு அதற்குள் ஆகாயங்கொஞ்சமேனும் உட்பிரவேசியாதபடிக்கு அதின் வாயை ஏற்றபக்குவங்களினால் நன்றாய் மூடிவைத்திருந்தால் மாம்சமானது கொஞ்சகாலத்திற் குக் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். (உ) ஒரு மண்பாத்திரத்தில் இறைச்சியை வைத்து அது மூழ்கிப்போகத்தக்கதாக அதின்மே ரில் காரமான நல்லகாடியைவார்த்துவைத்திருந்தால் இறைச் சி கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். (ந) இறைச்சியைச்சுற்றி சர்க் கரையைக்கனமாகப் பூசிவைத்திருந்தால் அது கெட்டுப்போகாம லிருக்கும். சுத்தமான புதிய அடுப்புக்கரியைத் தூள் செய்து அதை க்கொண்டு இறைச்சியின் எப்பக்கத்தையும் நன்றாய் மூடிவைத்தி ருந்தாலும் மாம்சங் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். இது ஒரு நல்ல பக்குவம். (4) இறைச்சிகளைக் காப்பாற்றுவதற்கு மிகவும் நல்ல ஒருவகை இப்பொழுது நூதனமாய்க் கண்டுபிடிக்கப்பட் டிருக் கிறது. அதாவது: ஒருகாலன் (gallon) அல்லது இரண்டுபடி (Bisulphite of Lime) பைசல்பயிட் ஆப் லமிம் என்கிற மருந் தையும், அரைபயின்ட் (Pint) அல்லது $\frac{1}{8}$ படி உப்பையும், நாலு காலன் தண்ணீரையும் ஒன்றாகக்கலந்த நீரில் ஒரு தொடைமாம் சத்தை $\frac{1}{2}$ மணிநேரம்வரையில் மூழ்கவைத்திருந்து பின்பு அதை எடுத்து குளிர்ச்சியான ஓர் இடத்தில் உலரும்படி தூக்கிவைத்தால் மாம்சமானது யாதொரு கெடுதலையு மடையாமல் காப்பாற்றப்ப டும். இப்படிப் பக்குவப்படுத்தின மாம்சம் மூன்று நான்கு மாதங் களாயினுங் கெட்டுப்போகாம லிருக்கும். அஸ்த்திரேலியாத் தீவிலிருந்து ஏராளமான இறச்சிகளை இப்படிப் பக்குவப்படுத்தி இங்கிலாந்து தேசத்திற்கு அனுப்புகிறார்கள். இவ்விதமாய்க் காப் பாற்றப்பட்ட மாம்சத்தை சமைக்கும் பொழுது அது மிருதுவிலும் நிறத்திலும் சாரத்திலும் ருசியிலும் புதுமாம்சத்திற்கு ஒப்பாகவே இருக்கிறதென்று பரீட்சித்தவர்கள் சொல்லுகிறார்கள்.

பால்.

சரீரத்திற்கு அவசியமாயுள்ள போஜன சத்துக்களெல்லாம் பாலில் அடைந்திருக்கின்றன. பாலிலும் முட்டையிலும் சகல

வகையான போஜன சத்துக்களும் ஏறக்குறைய சரியான அளவாய் அமைந்திருக்கின்றன. பால் குடிக்கிற இளஞ்செந்துக்களும் முட்டைக்குள்ளிருக்கும் குஞ்சுகளும் வளருவதற்கு அவசியமாய் வேண்டிய எல்லாவகைச்சத்துக்களும் சம்பூரணமாய் அமைந்திருக்கிற பாலையும் முட்டைக்கருவையும் தாயிடத்திலிருந்தே உண்டாகும்படி ஞானமுள்ள சிருஷ்டிகர் விதித்திருக்கிறார். அச்செந்துக்கள் அவ்விருவகை போஜனங்களினால் மாத்திரமே மிகவுஞ் செழிப்பாய் வளர்ந்து பெருகுகின்றன.

பசுவில் கறக்கப்படும் பாலின் அளவுந் தன்மையுந் பல ஏதுக்களால் பலவித வித்தியாசப்படும். (க) பசுவினுடைய வயதுக்குத் தக்கபடி பால் வித்தியாசப்படும். (உ) பசுவின் ஈற்றுக்குத்தகுந்தபடியும் அதுவித்தியாசமாயிருக்கும். முதல் ஈற்றுக்குப் பால்கொஞ்சமாகவும் பின்பு வரவர அதிகமாயுமிருக்கும். (ங) கன்றின் வயதுக்கு தக்கபடியும் பால் வேறுபடும். கன்றுபோட்டவுடனே பால் மிகவுங் கனத்ததாயிருக்கும். இந்தப் பால் வயிற்றுப் போக்கையுண்டாக்கத்தக்க தன்மையுள்ளது. இதனால் கன்றின் குடலிலுள்ள கட்டுக்கிடையான சன்மிஷங்களெல்லாம் வெளியே தள்ளப்படுகின்றன. கன்றின் இளம் பிராயத்தில் பால் அதிக தண்ணீர் கலந்ததாயிருக்கும். பின்பு அது வளர வளர பாலில் சரீரவளர்ச்சிக்கு அனுகூலமான கனத்த சத்துக்கள் அதிகப்படுகிறதினால் பாலுங் கனத்ததாகிவிடும். ஆகையால் இளம்பிராயமுள்ள பிள்ளைகளுக்கு இளம்பிராயமுள்ள கன்றையுடைய பசுவின்பாலே யேற்றது. (4) உதயத்தில் கறக்கப்படும் பாலில் தண்ணீர் குறைவாயும் கனத்த சத்துக்கள் அதிகமாயுமிருக்கும். (5) பசுத் தின்கிற தீனிக்குத் தக்கபடியும் பால் வித்தியாசப்படும். அது சிலபதார்த்தங்களைத் தின்றால் அதின்பால் அதிக தித்திப்பாயிருக்கும். தகாத பொருள்களை அது தின்னுமாகில் பாலினுடைய தன்மையும் ஒருவாறு கெடுதலடையும். பால் கறக்கப்படுவதற்குக் சற்று முன்னதாக பசு அதிகத் தண்ணீரைக் குடித்திருக்குமானால் பின் கறக்கப்படும் பாலில் தண்ணீர் அதிக

மாய்க் கலந்து போவதினால் அதின் அளவு அதிகப்படும். (9) கடைசியில் கறக்கப்படும் பாலில் அதிக ஆடையிருக்கும்.

பாலைக்காப்பாற்றும்வகைகள்.

1. பாலைக்காச்சி அதின் ஆவி யெழும்பிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே சுடச்சுட ஒரு புட்டி அல்லது சீசாவில் முற்றிலும் நிறையவார்த்து உடனே ஒரு நல்ல கார்க்கை இறுக்கமாய்ப்போட்டு அதின்மேல் அரக்கைக்கொண்டாவது அல்லது மெழுகைக் கொண்டாவது நன்றாய்மூடவேண்டும். இந்தப்பாலுடன் சுத்தமான சர்க்கரை சிறிது சேர்த்தால் உத்தமம். இந்தப் பக்குவத்தினால் பாலானது சில மாதங்கள் வரையிலுங் கெட்டுப்போகாமலிருக்கும். ஆனால் இப்படிச் செய்கிறதினாலே வெண்ணையானது பாலை விட்டுப் பிரிந்து நிற்கும. இதை நீக்கும்பொருட்டு காய்ச்சின பாலுடன் முட்டையின் மஞ்சட் கருவிற்சிறிது சேர்க்கவேண்டும். (2) பாலைக் காய்ச்சாமல் அதனோடு சிறிது சோடாபவுடரையும் (Carbo-nate of Soda) சருக்கரையையுஞ் சேர்த்துக் காற்றுச் சிறிதேனும் பிரவேசியாதபடிக்குப் பாலை ஒரு புட்டியில் வார்த்து மூடிவைத்திருந்தால் 10 - அல்லது 15 - நாள்வரைக்குங் கெட்டுப் போகாமலிருக்கும். (3) பாலை மிகவும் மெதுவாய்ச் சொற்ப சூட்டைப் பிரயோகித்துக் காய்ச்சினால் கடைசியில் அது கட்டியாகிப் போய்விடும் பின்பு அதை எடுத்து வெயிலில்வைத்து நன்றாயுலர்த்திக் காற்றுப்படாதபடிக்குத் தகுந்த பாத்திரங்களில் வைத்துக்கொண்டால் வேண்டிய பொழுது இந்தக்கட்டிப்பாலில் சிறிது எடுத்துத் தண்ணீரில் சேர்த்தால் அது நேர்த்தியான பாலாகிவிடும். இப்படிப் பாலைக் காய்ச்சுகையில் சிறிது சர்க்கரையை அதனோடு சேர்த்துக்கொண்டால் உத்தமம்.

ஐரோப்பியதேசங்களில் பாலிலிருந்து செய்யப்படும் (cheese) பால்கட்டியில் மாம்சத்தையுண்டாக்கும் சத்து மிகவும் அதிகமாயிருக்கின்றது. அதில் 100-ல் 33-பங்கு மாம்சத்தை வளர்க்குஞ் சத்திருக்கின்றது. ஆனால் பாற்கட்டியானது உஷ்ண தேசங்ளில் சீக்கிரங் கெட்டுப்போகும்.

முட்டைகள்.

முட்டையில் சதையையுண்டாக்குஞ் சத்துங் கொழுப்பும் லகுவில் ஜீரணமாகததக்க வண்ணமாய் அமைந்திருக்கின்றன. ஒரு பெரியமுட்டை 2- அவுன்ஸ் நிறையுள்ளதாயிருக்கும். அதில் 100-ல் 10-பங்கு மேல் தோலும் 60-பங்கு வெள்ளைக் கருவும் 30-பங்கு மஞ்சட் கருவுமாயிருக்கும்.

முட்டைகளைப் பரீக்ஷிக்கும்வகை.

(1) முட்டையை வெளிச்சத்தில் பிடித்தால் அது புது முட்டையானல் அதின் மத்தியில் சற்றுவெளிச்சமா யிருககும்; அது பழையமுட்டையா யிருந்தால் அதின் உச்சியில் சற்றுத்தெளிவுண்டாயிருககும. (2) 10 - அவுன்ஸ் தண்ணீரில் 1 - அவுன்ஸ் உப்பைக்கரைதது அததண்ணீரில் முட்டைகளைப்போட்டால் நல்ல முட்டைகள் மூழ்கிக கீழேதாழ்ந்துவிடும்; கெட்ட முட்டைகள்மேலே மிதக்கும். மிகவுங் கெட்டமுட்டைகளோ சுத்த ஜலத்திலு மிதககும்.

முட்டைகளைக் காப்பாற்றும்வகை.

(1) வாள்தூளிலாவது (saw dust) உப்பிலாவது முட்டைகளை அடுககிப் பொதிநது வைததிருந்தால் அவைகள் சிலநாள் வரையில் கெட்டுபபோகாமலிருக்கும் (2) விளாம் பிசின்முதலிய பிசின்களையாவது அல்லது எண்ணெயை யாவது முட்டைகளின்பேரில் நன்ருய்ப் பூசிவைத்தால் அவைகள் சிலநாள் வரையில் கெட்டுப்போகாமல் நல்லனவாயிருக்கும். (3) சுண்ணும்புத் தண்ணீரில் முட்டைகளைப் போட்டு வைததிருந்தால் அவைகள் நன்ருயிருக்கும் (4) 30 - அல்லது 40 - எண்ணுகிறவரைக்கும் முட்டைகளைச் சுடுததண்ணீரில போட்டுபபின்பு எடுததுவைததிருந்தால் அவைகள் சிலநாள்வரையில கெட்டுப்போகாம லிருக்கும் (5) நல்லகளிமண்ணை எடுத்து அதனேடு சிறிது மிளகுதூளையும் தண்ணீரையும் உப்புத்தூளையும் சேர்த்துச் சேறுண்டாககி இச்சேற்றை முட்டைகளின் பே

ரில் நன்றாய்ப் பூசி அவைகளை வெயிலில் உலரும்படி செய்து பின்பு எடுத்து பத்திரமாய் வைத்திருந்தால் அவைகள் சிலநாள் வரையில் கெட்டுப்போகாமல் நன்றாயிருக்கும். இப்பக்குவத்தினால் முட்டைகளின் ருசியுஞ் அதிகப்படும்.

பயறுகள்.

கடலை, துவரை, உளுந்து, அவரை, முதலிய பலவகைப் பயறுகளிற் சதையையுண்டாக்குஞ் சத்து மிகவும் அதிகமுண்டு. அவைகளில் பாலிலுள்ள சத்துக்கொப்பான சத்து இருக்கின்றது. 15-பவுன் உருளைக்கிழங்கிலுள்ள சதையையுண்டாக்குஞ் சத்து ஒரு பவுன் பயற்றிலுண்டு. பயறுகள் இவ்வளவு பிரயோஜன முள்ளவைகளாயிருந்தபோதிலும் அவைகள் ஜீரணமாகிறதில் சற்றுக் கடினமானவைகளும் அதிக வாய்வை யுண்டாக்கத்தக்கவைகளுமாம். ஆகையால் சிறுகுழந்தைகளும், பலவீனரும், போதுமான அளவு தேக முயற்சியில்லாதவர்களும் அவைகளை அதிகமாய்ச் சாப்பிடக்கூடாது. சிலவகைத்தண்ணீர்களில் பயறுகளை அவித்தால் சீக்கிரத்தில் அவிகிறதுமில்லை இலேசில் ஜீரணமாகிறதுமில்லை முக்கியமாய் சுண்ணாம்புக் கல்லுள்ள தரையிலூறுந் தண்ணீரில் பயறுகளும் பின்னுஞ் சில காய் கறிகளும் நன்றாய் வேகமாட்டாவாம். ஆகையால் இவ்வகைத்தண்ணீர்களைக் கூடுமானால் நீக்கிப்போடவேண்டும். அல்லவென்றால் குளிர்ந்ததண்ணீரில் 24-மணிநேரம் பயறுகளை நனைத்துவைதுப் பின்பு அவைகளைச் சற்றுநொறுக்கி அதன்பின் சமைக்கவேண்டும். முக்கியமாய் பழையபயறுகள் தான் வேகிறதில் அதிக கடினமானவை. அவைகளை மெதுவாகவும் வெகுநேரமாகவும் வேகவைக்கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால் கடினமான தண்ணீர்களோடு சிறிது சோடாபவுடரைச் சேர்த்தபின்பு பயறுகளை அவிக்கலாம். அல்லது மழைத்தண்ணீரில் பயறுகளைச் சிலமணிநேரம் நனைத்துப் பின்பு காயவைத்துக் கொண்டால் பின்பு அவைகளை எந்தத் தண்ணீரிலும் சமைத்துக்கொள்ளலாம். பொதுவாய் ஆற்றுத்தண்ணீரில் பயறுகள் நன்றாய்வேகும்.

தானியங்கள்.

தானியங்களிலெல்லாங் கோதுமையானது மகாவிசேஷித்த தும் பலமுள்ளதுமான போஜனமாயிருக்கின்றது. ஏனென்றால் அதில் சதையையுண்டாக்குஞ்சத்து அதிகமாயிருக்கின்றது. நம்முடைய தேசத்தில் விசேஷித்த போஜனமாகிய அரிசியில் சதையை யுண்டாக்குஞ் சத்து மிகவுஞ் சொற்பம். இந்த சொற்பத்திலும் கூட ஒருபாகம சேர்ற்றை வடித்துப்போடுகிறதினால் வடிகஞ்சியில் சேர்ந்து நஷ்டமாய்ப் போகின்றது. ஆனால் கேழ்வரகு, அல்லது கேப்பை, சோளம், கம்பு முதலான தானியங்கள் சதையை யுண்டுபண்ணுகிறதில் அரிசியைப்பார்க்கிலும் எவ்வளவோ மேலானவை. கேழ்வரகானது சதையை யுண்டாக்குஞ் சத்தில் அரிசியைப்பார்க்கிலும் 2½ பங்கு அதிகமும், கோதுமைக்குச் சமம், அல்லது சற்றுமேலானதாயு மிருக்கின்றது. கோதுமை, கேழ்வரகு. சோளம், கம்புமுதலிய தானியங்ளைச் சாப்பிடுகிற ஜனங்களெல்லாரும் அதிகபலமும், உறுதியும், மிகுந்த சுகமும் பொருந்திய தேகமுள்ளவர்களா யிருக்கிறார்கள். மேலும் அவர்கள் பூரணமான தேகவளர்ச்சியை யடைந்து, நீடிய சுகத்தையும் ஆயுளையும் அநுபவித்து வருகிறார்கள். ஆனால் அரிசிச்சோற்றைச் சாப்பிடுகிறவர்களெல்லாருங் குன்றினதும் பலவீனமுள்ளதுமானசரீரத்தை யுடையவர்களாயிருககிறார்கள். மேலும் அவர்கள் மற்ற தானியங்களைச சாப்பிடுகிறவர்களைப்போல் பிரயாசததையும் உழைப்பையுந் தாங்கமாட்டார்கள்.

சேலத்திலிருந்த ஒரு ஐரோப்பிய வைத்தியர் கேழ்வரகின் குணத்தைப்பற்றி சொல்லுகிற தென்னவென்றால் கேழ்வரகைச் சாப்பிடுகிற ஜனங்கள் சதை புஷ்டியுள்ளவர்களாயும் உறுதியான கட்டுச் சரீரமுள்ளவர்களாயும் சொரி சிரங்கு முதலிய தோலைப்பற்றிய வியாதிகளை யடையாதவர்களாயும் எவ்வித கடினமான வேலையையும் யாதொரு சோர்வின்றி ஊக்கத்

துடன் செய்து நிர்வாகிக்கத் தக்கவர்களாயு மிருக்கிறார்களென் கிறார். மதுரை ஜில்லாவிலிருந்த ஒரு டாக்டர் கம்பு என்கிற தானியத்தைப்பற்றிப் பேசும்பொழுது மதுரை ஜில்லாவின் தென் கிழக்குப் பக்கத்தில் வாசம் பண்ணுகிற ரெட்டிகளென்னப்படுகிற ஜனங்கள் கம்பு ஒன்றையே விசேஷமாகச் சாப்பிட்டு வருகிறாகள் அவர்கள் அதிக உயரமாய வளர்ந்த ஆட்கள். அவர்கள் உறுதியும் பலமும் இறுகினதுமானசதை புஷ்டியுள்ள தேகமுள்ளவர்கள். அவர்கள்பயிரிடுகிற விபசாயத்தொழிற்காரர். அவர்களிற் சிலரை அளந்துபார்த்ததில் ஆறு ஜாதியடிக்குக் குறையாத உயரமுள்ளவாகளாயிருந்தார்கள். இந்த உயரத்திறகுத் தகுந்த பருமனையு முடையவர்களாயிருக்கிறார்கள் என்கிறார்.

கடப்பையிலிருந்த ஒரு வைததியர் இந்த ஜில்லாவில் விசேஷமாய் சோளத்தை ஜனங்கள் சாபபிட்டு வருகிறார்கள். அது தேகத்திற்கு சுகமுள்ளதாயும் சதையை அதிகமாய் வளர்ககததககதாயு மிருக்கின்றது. கடினமும் பிரயாசையுமுள்ள வேலைகளைச் செய்கிற ஜனங்கள் இயல்பாய் அரிசிசசோற்றை முற்றிலுந் தள்ளிவிட்டு சோளத்தையே விசேஷமாய்சசாப்பிட்டுவருகிறார்கள் என்கிறார். வேறொரு டாக்டர் மராட்டிய ஜனங்கள் அரிசியைமிகவுஞ் சொற்பமாயும் கேப்பை, கம்பு, சோளம் முதலிய தானியங்களை மிகவுஞ் விசேஷமாயும் கையாண்டுவருகிறார்கள். அவர்கள் உறுதியும் பலமும் பொருந்திய தேகமுள்ளவர்கள். அவர்கள் எவ்வித பிரயாசத்தையும் தாங்கத்தககவர்கள்; அவர்கள் வாசம்பண்ணுகிற நாடு ஒருவாறு சுகவீனமுள்ளதா யிருநதபோதிலும் அவாகளுடைய சாப்பாட்டின் மூலமாய் அதிக சுகமுள்ளவர்களாயிருக்கிறார்கள், என்கிறார்.

மேலே காட்டப்பட்ட பிரகாரம் தேகத்திற்கு பலத்தையும் சுகத்தையும் வருவிப்பததில் அரிசியானது கேழ்வரகு கம்பு சோளம் முதலிய தானியங்களைப் பார்க்கிலும் தாழ்வாயிருந்தும் பொதுவாய் நமது தேசத்து ஜனங்கள் அரிசிச் சோற்றையே அதிக மேன்மையா

கப்பேசுவதும் அதையே ஆசிக்கிறதும் ஆச்சரியமான காரியந்தான். கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் முதலான தானியங்கள் சதையை வளர்க்கிற சத்துவில் அரிசியைப்பார்க்கிலும் இரண்டு அல்லது இரண்டரைப் பங்கத்தனை அதிக முள்ளவைகள். மேலும் அவைகள் அரிசியைப் பார்க்கிலும் கிரயத்தில் இரண்டத்தனை சகாயமாயு மிருக்கின்றன. சிலவேளைகளில் ஒரு பவுன் நிறையுள்ள அரிசியின் கிரயத்தினால் 3 -அல்லது 4- பவுன் நிறையுள்ள மற்ற தானியங்களை வாங்கலாம். இப்படியிருந்தும் ஜனங்களுடைய பிரியம் அரிசியின்மேலேயே சாருகின்றது. கடினமான தேக உழைப்புள்ள எளிய ஜனங்கள் தாங்கள் செய்யவேண்டிய முயற்சிகளைத் தாங்குவதற்கு அரிசிச்சோறு ஏற்ற தல்ல வென்பதையும் அரிசியின் கிரயம் அதிகமென்பதையும் அநுபவத்தினால் கண்டு அரிசியை நீக்கி விட்டு மற்ற பலமுள்ள தானியங்களையே சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். ஆகிலுஞ் சமயா சமயங்களில் அவர்கள் அரிசிச் சோற்றையும் நெய்யையும் நினைத்து பெருமூச்சு விடுகிறார்கள். இதற்குக் காரணமென்னவென்றால் நமது தேசத்தில் பெரும்பாலும் யாதொரு தேகமுயற்சியு மற்றுச் சோம்பலாயிருக்கிற ஐசுவரியமுள்ள உயர்ந்தஜனங்கள் அரிசிச்சோற்றை விசேஷமாய்ச்சாப்பிட்டுவருகிறபடியால் வேலைசெய்கிற எளிய ஜனங்கள் பெரியவர்களும் ஐசுவரியவான்களும் சாப்பிடுகிற போஜனத்தைத் தாங்களுஞ் சாப்பிட்டால் 'அதினால் கனம் வருமெ'ன்று வீணாய் எண்ணி வருகிறார்கள். 'இப்படியே' மற்ற தேசங்களிலும் பிரபுக்களும் ஐசுவரியவான்களுஞ்செய்கிற சிலகாரியங்கள் எவ்வளவும் பிரயோஜனமற்றவைகளா யிருந்தபோதிலும் எளிய சனங்கள் அவைகளைத் தாங்களுஞ் செய்யககூடுமானால் அதினால் தங்களுக்குப்பெருமையுங் கனமு முண்டாகுமென்று அவிவேகமாய்நினைத்து அநேக தப்பிதங்களுக் குள்ளாகிறார்கள்.

இதனடியில் வரைந்திருக்கும் அட்டவணையானது, 'பலவகை போசனங்களில், சதையை உண்டாக்கத்தக்க சத்தும், அனலையுங் கொழுப்பையு முண்டாக்கத்தக்கச் சத்தும், தண்ணீர் முதலியவைகளும், 100 ல் இத்தனை பங்கிருக்கின்றன வென்று காட்டுகின்றது.

போஜனங்களின் பேர்கள்.	சதையை உண்டாக்குஞ் சத்து.	அனலையுங் கொழுப்பையு முண்டாக்குஞ் சத்து.	தண்ணீர்.	உப்புகள்.
அரரூட்மாவு	0	81	18	¾
உருளைக்கிழங்கு	2	23	74	1
சர்க்கரை...	0	96½	3	½
அரிசி...	6½	79	14	½
கம்பு அல்லது புல்	12	71	16¼	¾
சோளம்	13	72	13¾	1¼
கோதுமை மாவு	15	69	15	1
கேழ்வரகு அல்லது கேப்பை ...	15½	69¼	14	1
கடலை, துவரை, உளுந்து, அவரை முதலிய பயறுகள்...	24½	59	14	2½
வெண்ணெய், நெய், எண்ணெய் கொழுப்பு முதலியவை	¼	94	4¾	1
பசுவின்பால்	5	8	86	½
பால்கட்டி (cheese)	33½	24½	37⅓	5½
முட்டை	14	11	74	1
சிலமீன்கள்	14	7	78	1
எலும்பில்லாத இறைச்சிகள்	20	7	72	1
ரோஸ்ட்டு இறைச்சி	27½	15½	54	3

போஜனத்தின் தன்மைக்கும் ஜனங்களுடைய தேகமனோநிலைமைகளுக்கு முள்ளநெருங்கின சம்பந்தம்

பூர்வகாலங்களில் இந்து தேசத்திற்குள் யுத்தண்டப்பிரவேசஞ் செய்து அதிலுள்ள செழிப்பும ஐசுவரியமும் பொருந்திய பலநாடுகளைக் கொள்ளையிட்டு தைரியமாய் எதிர்த்து யுத்தஞ்செ

ய்ய நிர்வாகமற்ற இந்துக்களை ஒடுக்கி ஆண்டுவந்த யுத்தபராக்கிரமம் பொருந்திய அந்நிய ஜாதியாரெல்லாஞ் சாப்பிட்டுவந்த போஜனம் இந்துக்களின் போஜனத்திற்கு மிகவும் வித்தியாசமாயிருந்தது. அந்த அந்நியஜாதியார்கள் இந்துக்களைப்போலவே அரிசிச்சோறு முதலியபலமற்ற போஜனங்களைச் சாப்பிட்டுவந்திருப்பார்களானால் அவர்கள் இந்துக்களை ஒருகாலும் ஜெயித்திருக்கமாட்டார்கள். அந்நியதேசத்து சத்துருக்களோடு யுத்தங்கள்செய்து அவர்களை ஜெயிப்பதற்கு அவசியமான மனோதைரியம், வீரபராக்கிரமம், சரீரபலம் முதலியவைகள் மாம்சபோஜனங்களைத்தள்ளிவிட்டு சதையைவளர்க்குஞ் சத்துவில் மிகவுங் குறைவான அரிசிமுதலிய பலமற்ற போஜனங்களைக் கையாடிவந்த எந்தஜாதியாரிடத்திலும் இந்நாள்வரைக்குங் காணப்படவில்லை.

இந்துதேசத்திலுள்ள ஜனங்களுடைய பிரதான போஜனம் அரிசியே. பூர்வகாலத்தில் வெவ்வேறான அந்நியசாதியார்கள் வடக்கேயிருந்து இந்துதேசத்திற்குவந்து இதைஜெயித்துத் தங்கள் கைவசமாக்கினார்கள். அவர்களில் முன்வந்த ஒவ்வொரு அந்நியஜாதியாரும் பின்வந்தஜாதியரால் ஜெயிக்கப்பட்டு அவர்களுக்குக் கீழடங்கிப்போனார்கள். இதற்கு ஒரு காரணமென்னவென்றால் இத்தேசத்தை ஜெயித்துப் பின்பு அதில் குடியேறின ஒவ்வொரு அந்நியஜாதியாரும் சிலகாலத்திற்குள் இந்துக்கள் சாப்பிட்டுவந்த பலமற்றபோஜனங்களைச் சாப்பிடத் தொடங்கி தங்கள் சரீர மனோபலங்களையிழந்து அவர்களைப்போலவே துர்ப்பலமுள்ளவர்களாய்ப்போனார்கள்.

மெக்காலேஎன்னும் (Lord Macaulay) சிறந்த அங்கிலேய வித்துவான் பங்காளத்து சனங்களுடைய சரீரமனோகுணதிசயங்களைப்பற்றி அலங்காரமாய எழுதியிருக்கிறதை யோசிக்கும்பொழுது பங்காளிகளுடைய சரீர மனோநிலைமைகளுக்கும் மாம்சத்தையும் இரத்தத்தையும உண்டாக்குகிற சத்துவில் மிகவுங் குறைந்திருக்கிற அவர்கள் போஜனத்திற்கும் காரணகாரியத்திற்குரிய நெருங்கிய சம்பந்தமிருக்கிறதென்று தீர்மானிக்கவேண்டும். அந்தவித்துவான் சொல்லுகிறதாவது :

இந்தத் தேசத்தைப்பற்றிய காரியங்களை ஆராய்ந்தறிந்திருக்கிற வைத்திய வித்துவான்களுடைய அபிப்பிராயம் என்னவென்றால்: அரிசியையே பிரதான போஜனமாக வழங்குகிற ஜனங்களுக்குள் ஜீவகாலஞ் சற்றுக்குறைந்துபோகிறதென்றும் அவர்களுடைய சரீரத்தில் கொழுப்பு அதிகமாயுண்டாக அவர்கள் ஸ்தூலித்த தேகிகளாகிக் கடினமான முயற்சியொன்றையுஞ் செய்யச் சக்தியற்றுப் போகிறார்களென்றுஞ் சொல்லுகிறார்கள். அரிசி நெய் முதலிய பலமற்ற போஜனங்களைப் பிரதானமாய்ச் சாப்பிடுகிற ஜனங்களுக்குள் சரீர இயந்திரங்களெல்லாங் காலத்திற்கு முன்னதாகவே தளர்ந்து பலவீனப்படுகின்றன. அவர்கள் கொஞ்ச வயதிலேயே நரைமுதலிய விருத்தாப்பியக் குறிகளை அடைகிறார்கள். அஜீரண முதலிய ஜீரணக்கருவிகளைப் பற்றிய வியாதிகளும் மற்றும் பல வியாதிகளும் இந்த ஜனங்களுக்குள் அதிகமாய்க் காணப்படுகின்றன.

டாக்டர் கார்னிஷ் (Dr Cornish) என்கிற ஒரு ஐரோப்பிய வைத்தியர் சொல்லுகிறதென்னவென்றால், அரிசியைப் பிரதான போஜனமாக வழங்கிவருகிற ஜாதியார் உலகசரித்திரத்திலாவது ஒரு பெருங்கீர்த்தியையும் அடைய ஏதுவிராதென்றும் அவர்கள் பெருஞ் செய்கைகளைச் செய்ய இடமிருக்கமாட்டாதென்றும் நிச்சயமாகச் சொல்லலாம். இப்படிப்பட்ட பலமற்ற போஜனங்களைச் சாப்பிட்டு வருகிற ஜனங்கள் யாதொரு கடுமையான முயற்சியையுஞ் செய்யச் சக்தியற்றவர்களாயிருப்பார்கள். மேலும் அவர்கள் அந்நியதேசங்களிலிருந்து வந்து தங்களை ஜெயிக்கும்படி யுத்தஞ் செய்கிற சத்துருக்களை எதிர்த்துத் துரத்துவதற்கு அவசியமான சரீரமனோபலமில்லாதவர்களாயிருப்பார்கள். இந்துக்களுக்குள் காணப்படுகிற ஜாதிவித்தியாசம் முதலிய கொடிய வழக்கங்களும் முன்னோர்கள் செய்துவந்தவைகளையே தாங்களும் வழுவாது செய்ய வேண்டுமென்கிற புத்தியீனமான ஏற்பாடுகளும் இத்தேசத்தில் கல்வியும் நாகரீகமும் மேன்மேலும் விர்த்தியடைந்து வரும்பொழுது நீங்கிப்போகும். அப்படிச் சம்பவிக்கையில் இந்துக்கள் இப்பொழுது தாங்கள் வழங்கிவருகிற அரிசிமுதலிய போஜனங்கள் பலமற்றவைகளென்றும் தாங்கள் அபிவிர்த்தியையும் மேன்மையையும் அடையும்பொருட்டு போதுமான

அளவுள்ள மாம்ச போஜனங்களைக் கையாட வேண்டுமென்றும் உணர்ந்து அப்படியே நடந்துவருவார்களேயானால் அவர்களுடைய சரீர மனோதத்துவங்கள் மிகவும் விர்த்தியடையுமென்பதற்கும் இந்துக்களுடைய வருங்கால சரித்திரஞ் சென்ற காலசரித்திரத்திற்கு மிகவும் வித்தியாசப்பட்டிருக்குமென்பதற்குஞ் சந்தேகமில்லை என்கிறார்.

தேகமனோதன்மைகளில் இந்துக்களுக்கும் மற்ற அநேக அந்நியதேசஸ்தருக்குமுள்ள வித்தியாசத்திற்கு முக்கியகாரணம் இந்துக்கள் வாசம்பண்ணும் தேசத்தின் தன்மையேதவிர அவர்கள் சாப்பிடும் போஜனத்தின் தன்மையல்லவென்று சிலர்சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் இவ்விஷயத்தைப் பற்றி நாமநன்றாய் யோசிப்போமானால் ஒருதேசத்தின் வித்தியாசமான தன்மையினால் அந்தேசத்தில் தானியமுதலிய பலவிளைவுகள் வித்தியாசப்பட்டிருக்குமென்றும் அந்த வித்தியாசமான விளைவுகளை அந்தேசத்தார் உபயோகிக்கிற விதம் எப்படியோ அப்படியே அவர்களுடைய தேகமனோ தன்மைகளிருக்குமென்றும் நாமகாணலாம். சீனு, ஜப்பான், பர்மா, முதலிய தேசங்களில் இந்துதேசத்திலுள்ள படியே நெல்லானது விசேஷமாய்ப் பயிராகி வருகின்றது. ஆனால் அந்தேசங்களிலுள்ள ஜனங்கள் போதுமானபடி மாம்சபோஜனங்களைக் கையாடிவருகிறபடியினால் அவர்களுக்கு அரிசி போஜனத்தையே விசேஷமாய் உபயோகித்து வருகிற இந்துக்களுக்குண்டாகிற தீமைகள் உண்டாகிறதில்லை.

மசாலைமுதலிய சம்பாரங்கள்.

மசாலை முதலிய சம்பாரங்களும் போஜனத்தில் சேருகிற வ்யஞ்சனத்திரவியங்களும தங்களில் தாமே சத்தைவளர்க்கத்தக்கயாதொரு சத்துவையுமுடையவைகளா யிராதபோதிலும் போஜனத்தை ஜீரணிக்கச்செய்யும்பொருட்டு வயிற்றிலிருந்தும் வாயிலிருந்தும் ஊறுகிற ஜீரண நீர்கள் அதிகமாய்ச் சுரக்கும்படி செய்கின்றன. இச்சம்பாரங்கள் தானியம் முதலான மரக்கறி போஜனங்களை அதிகமாய்ச்சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு அதிக அவசியமுள்ளவைகளாயிருக்கின்றன. சத்தையவளர்க்கிற சத்து அதிகமாயுள்ள மாம்ச

போஜனங்களை விசேஷமாய்க் கையாடுகிறவர்களுக்கு மசாலைசம் பாரங்கள் சொற்பமாய்த்தான் வேண்டியன. ஏனென்றால் சதையை வளர்க்கத்தக்க சத்து அதிகமாயுள்ளமாம்ச போஜனங்களைக் கொஞ் சமாய்ச் சாப்பிட்டால் தேகத்திற்குப் போதுமானதாயிருக்கும். இந்தக் கொஞ்ச அளவுள்ள போஜனத்தை வயிற்றிலிருந்து இயல் பாய் ஊறுகிற ஜீரணநீர் இலகுவாய் ஜீரணமாக்கிவிடும். ஆனால் சதையைவளர்க்கத்தக்க சத்துவில் குறைந்திருக்கிற தானியமுதலிய மரக்கறி போஜனங்களைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அப்போஜனங்களை அதிகமாய்ச் சாப்பிடவேண்டியது அவசியம். இந்த அதிக அளவு ள்ள போஜனத்தை ஜீரணிக்கச்செய்ய வயிற்றிலிருந்தும் வாயிலி ருந்தும் இயல்பாய் ஊறுகிற ஜீரணநீர்கள் போதுமானவைகளாயி ராவாம். ஆகையால் காரசாரமுள்ள பலவகைச் சம்பாரங்களை அப் போஜனங்களோடு சேர்க்கிறதினால் போதுமான ஜீரணநீர்கள் சுரக்கின்றன. இதினிமித்தந்தான் பலவகை மசாலை சம்பாரங்களை இந்துக்கள் அதிகமாகவும் ஐரோப்பியர் மிகவுஞ் சொற்பமாகவும் உபயோகித்து வருகிறார்கள். மேலும் மாம்ச முதலிய பலமுள்ள போஜனங்கள் மரக்கறி போஜனங்களைப்பார்க்கிலும் அதிக ஜீரண நீர்களைச் சுரக்கச்செய்யத்தக்க சத்துவமுள்ளவைகள். மசாலைமுதலி யவற்றை அதிகமாய்க் கையாளுகிறதினால் தீமைகளுண்டாகும். விசேஷமாய் மாம்ச போஜனங்களோடு அதிகமாய் மசாலை சம்பா ரங்களைச் சேர்க்கிறது வியர்த்தமானதும் தீமையுள்ளதுமானகாரி யம். மசாலை சம்பாரங்கள் மிகுதியாய்ச் சேர்ந்திருக்கிற மாம்ச போஜனங்களைப் போதுமானபடி சாப்பிடக்கூடாமல் போகிற துந்தவிர அவைகளினால் ஜீரணக்கருவிகளுக்குச் சேதங்களும் நே ரிடும். மாம்ச பதார்த்தங்களைச் சமைப்பதில் இங்கிலீசுக்காரரைப் பார்க்கிலும் இந்துககள் மசாலை சம்பாரங்களை மிகவும் அதிகமாய்க் கையாண்டு வருகிறார்கள். இது தீமையான வழக்கம் ஐரோப்பியர் தங்கள் சுகத்திற்கும் பலத்திற்கும் ஆதாரமென்று நினைத்துச் சாப்பி ட்டுவருகிற பலவகை மாம்சங்களில் மிகவுஞ் சொற்பமாய் மசாலை சம்பாரங்கள் சேருகின்றன. மேலும் மசாலைகள் அதிகமாய்ச் சேர் த்துவந்த வெகுகால வழக்கத்தினாலும் போதுமான தேகமுயற்சி யின்மையினாலும் தங்கள் ஜீரணக்கருவிகளைப் பலவீனப் படுத்திக்

கொண்டவர்களுக்குத்தான் அதிகமசாலைகள்சேர்ந்த காரசாரமுள்ள போஜனங்கள் வேண்டியிருக்கின்றன. நமது தேசத்தில் கடினமான தேகமுயற்சிகளைச் செய்கிற கூலி வேலைக்காரரும் உழுதுபயிரிடுகிறவர்களும் பலமுள்ள ஜீரணக்கருவிகளை யுடையவர்களா யிருக்கிறபடியால் அவர்கள் மசாலைகள் மிகவுஞ் சொற்பமாய்ச் சேர்ந்த எந்தவகைப் போஜனங்களையும் பிரீதியே சாப்பிட்டு அவைகளை நன்றாய் ஜீரணிக்கச் செய்யக்கூடியவர்களா யிருக்கிறார்கள். அவர்கள் அதிகமசாலைகள் சேர்ந்த போஜனபதார்த்தங்களை வெறுக்கின்றனர்.

சாராய முதலிய மதுபானங்கள்.

சாராயமுதலிய மதுபானங்களை உலகத்தார் அறியாதிருந்தார்களானால் இப்பொழுது உலகத்திலிருக்கிற பாவத்தில் பாதிப்பாவம் இல்லாதிருக்குமென்றும், இப்பொழுது மனிதஜாதியாருக்குள் காணப்படுகிற தரித்திரத்திலும் எண்ணிறந்த மற்றநேகவகை நிர்ப்பந்தங்களிலும் அதிகமான பங்கை நாங் காணாதிருப்போமென்றும் ஒருகல்விமான் சொல்லுகிறார். இது நிஜமே. மதுபானங்கள் உலகத்தில் வழக்கப்படுகின்றனவற்றால் அவைகளை விசேஷமாய் உபயோகிக்கிறவர்களில் அநேகர் பலவகை நிர்ப்பந்தங்களுக்குள்ளாகிறதுமன்றி அதிசீக்கிரித்த விருத்தாப்பியத்தையும் மரணத்தையும் அடைகிறார்கள்.

மதுபானங்களில் சார்ந்தமானவற்றை மட்டாக உபயோகித்துவருகிறதினால் தங்கள் சரீர சுகத்திற்கு அனுகூலமுண்டாகிறதென்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். இது ஒருவாறு நிஜமென்றாலும் மதுபானங்களைக் எப்போதும் தொடாதவர்களில் அநேகருக்குப் பூரணமான சுகமும் தேகபலமும் நீடிய ஆயுளும் இருந்திருக்கின்றனவென்பது அநுபவத்தினால் எல்லாரும் அறிந்திருக்கிறகாரியம். இதினால் சுகமுள்ளவர்களுக்கு மதுபானங்கள் கொஞ்சமாவது அதிகமாவது அவசியமில்லையென்பது ரூபகாரமாகின்றது. மேலும் மதுபானங்களை மட்டாகப்பிரயோகித்துவரவேண்டுமென்று முதலில் நினைத்து அவைகளைத் தொடர்ந்து வந்தவர்களில் முக்கால்பங்குக்கு

அதிகமானவர்கள் கொஞ்சகாலத்திற்குள்ளாக மதுபானங்களை மிதமிஞ்சிக்கையாடுகிற வழக்கத்துக்குட்பட்டு அதினால் எண்ணிறந்த நிர்பந்தங்களைத் தங்கள்மேலில் வருவித்திருக்கிறார்களென்பது யாவரும் ஒத்துக்கொள்ளத்தக்க சத்தியம். இக்காரியம் மதுபானங்களை இப்பொழுது மட்டாக பிரயோகித்து வருகிறவர்களுக்கும் அவைகளை இதுவரைக்கும் கையாடாமலிருக்கிறவர்களுக்கும் மிகுந்த எச்சரிக்கையை யுண்டாக்கத்தக்கது.

மதுபானங்கள் உஷ்ணமான தேசங்களுக்கு ஏற்றவைகளல்ல. அவைகள் வேர்வையைக்குறைத்து அதினால் தீமைகளைவிளைவிக்கின்றன. மதுபானங்களை அதிகமாய்ப் பிரயோகிக்கிறவர்கள் கடினமான பிரயாசங்களைத் தாங்கமாட்டார்கள். மதுபானங்களினால் பல வகைவியாதிகளுண்டாகின்றனவென்பது மறுக்கக்கூடாத சத்தியம்.

மதுபானங்களைப் பிரயோகிக்கிறவர்களில் பெரும்பான்மையோருக்குள் பலவகை தேகசுகவீனங்களும், நாளவித்துர்க்குணங்களும், கேடுகளும் உண்டென்றும் அவர்களுக்குள் நிதானமும் தெளிந்தபுத்தியும் அமரிக்கையான சந்தோஷமும் இராவென்றும், அவர்களுடையகாரியங்களிலெல்லாம் யாதொரு ஒழுங்கும் திட்டமுமிராவென்றும், அவர்களுடைய குடும்பங்களில் எண்ணிறந்ததுக்கங்களும் நிர்ப்பந்தங்களும்நிறைந்திருக்குமென்றும், அநேககல்விமான்களும் வைத்தியசாஸ்திரிகளும் உறுதியாயச் சொல்லுகிறார்கள். இது நிஜமென்பது யாவரும் நாடோறும் பார்த்தறியக் கூடிய காரியம். மதுபானங்களினால் எண்ணிறந்த ஜனங்கள் தங்கள் தனத்தையுங் கனத்தையுஞ் சரீரத்தையும் ஆத்துமாவையும் தங்களைநம்பி அண்டியிருந்த மனைவி மக்களையும் முற்றிலும் நாசப்படுத்தி யிருக்கிறார்களென்பதையார்தான் மறுக்கக்கூடும்?

காப்பி, தேத்தண்ணீர்.

காப்பியானது சொற்பமாய் மதுபானங்களைப்போல மனதையும் சரீரத்தையும் உத்சாகப்படுத்தத்தக்கது. அதுவேலையின் களைப்பைமாற்றும். ஆனால் அதை மிதமிஞ்சிச்சாப்பிட்டால் தேகத்தில்

சற்று நடுக்கல் உண்டாகும். தேத்தண்ணீர் ஏறக்குறைய காப்பியைப்போல உபயோகமுள்ளதுதான்.

காப்பிக்கொட்டையும் தேயிலையும் ஐரோப்பிய ஜனங்களுக்குத் தெரியவந்த நாள்முதல் அவர்களுடைய வழக்கங்கள் குணாதிசயங்கள் அதிகமாறுதலடைந்திருக்கிறதாகச் சில கல்விமான்கள் சொல்லுகிறார்கள். காப்பித்தண்ணீரும் தேத்தண்ணீரும் மனதை உச்சாகப்படுத்தி அமரிக்கையாக்கும். சாராயமுதலான லாகிரிபதார்த்தங்கள் முதலில் உச்சாகத்தையும் மிதமிஞ்சின மனக்குழப்பத்தையும் எழுப்புதலையும் உண்டாக்கிவிட்டுப் பின்பு அதிக தளர்ச்சியையும் சோர்வையுங் கொண்டுவரும். காப்பி தேத்தண்ணீர்களோ மட்டான மனோ உச்சாகத்தையும் அமரிக்கையையும் உண்டாக்கும். அவைகள் பின்னுக்கு மனத்தளர்ச்சியையும் சோர்வையுமுண்டாக்கமாட்டாவாம். ஐரோப்பியருக்குள் காப்பித் தேத்தண்ணீர்களைச்சாப்பிடுகிற வழக்கமுண்டானபின் முன்னிருந்த பெருமிதமான குடி இப்பொழுது வெகுவாய்க் குறைந்து இருக்கிறதென்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். ஐரோப்பியருக்குள் அடிக்கடி நடந்துவருகிற பிரகாரம் தேத்தண்ணீர் காப்பித்தண்ணீர் சாப்பிடுகிறதற்கு சிநேகிதர் முதலிய அநேகர் ஒன்றாக ஓரிடத்தில் கூடிவந்து சந்தோஷமாய்ச் சம்பாஷணை செய்கிறவழக்கத்தினால் அவர்களுக்குள் மனோச்சாகசந்தோஷகுணங்களும் ஒருவருக்கொருவர் காண்பித்துவருகிற உபசார குணங்களும், நல்லொழுக்கங்களும் அபிவிர்த்தியாகி வருகின்றன. இப்படிப்பட்ட கூட்டங்களினால் நல்லகாரியங்களை யோசிக்கிறதற்கும் பேசுகிறதற்கும் செய்கிறதற்கும் உச்சாகமுண்டாகின்றது. அவைகளின் மூலமாய்க் கல்விவிர்த்தி கைத்தொழில்விர்த்தி, சுறுசுறுப்பு, தைரியம் உதாரகுணம், நற்காரியங்களில் ஒருவரையொருவர் மிஞ்சவேண்டுமென்கிற ஆசை முதலியவைகள் விர்த்தியடைவதற்கு ஏதுவுண்டாகின்றது. காப்பியானது தேத்தண்ணீரைப்பார்க்கிலும் அதிக உச்சாகத்தைக் கொடுக்கின்றது. அது ஜீரணத்தைச் சற்று தாமதமாக நடக்கும்படி செய்கின்றது. சிலபேருக்கு அதினால் மலசுத்தி சற்று தாராளமாய் ஆகும். காப்பியுந்தேத்தண்ணீரும் தேகத்தின் தேய்வையுங் கழிவையுங் குறைக்கின்றன. ஆகையால் ஒருவேலையைச்செய்கிற இரண்டுபேர்களில்

ஒருவன் போதுமான அளவாயும் மற்றொருவன் சற்றுக்குறைவாயும் போஜனத்தைச் சாப்பிட்டுவந்தால் குறைவாய் போஜனத்தைச் சாப்பிடுகிறவன் காப்பி தேத்தண்ணீரைப் பிரயோகித்து வருவானாகில். அவன் மற்றவனுக்குச் சமமாகவே வேலையைச் செய்கிறதுமன்றி அவனுடையதேகத்துக்குச் சமமாகவே இவனுடைய தேகமும் பருமனுள்ளதாயு மிருக்கும்.

காப்பியும் தேத்தண்ணீரும் மூளைமுதலான நரம்பு இயந்திரங்களை கதிப்பாய் வேலைசெய்ய ஏவுகிற போஜனங்களாம். காப்பித் தேத்தண்ணீர் எல்லாவகை ஜனங்களுக்கும் பிரயோஜனமுள்ள போஜனங்கள். மனோமுயற்சி முதலிய மூளையைப்பற்றின வேலைகளைச் செய்கிறவர்களுக்கு நல்லகாப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரானது அதிக ஊக்கத்தையும் தைரியத்தையும் தெளிவுங் கூர்மையுமுள்ள புத்தியையும் பிரயாசத்தை தாங்கத்தக்க சத்துவத்தையுங் கொடுக்கின்றது. அதிக தேக உழைப்புள்ளவர்களுக்கும் காப்பி தேத்தண்ணீர் பிரயோஜனமுள்ளவைகள்தான். தேக உழைப்புள்ள வேலையாளொருவன் போதுமான போஜனத்தோடுங்கூட காப்பி அல்லது தேததண்ணீரைச் சாப்பிட்டுவருவானாகில் போஜனத்தைமாத்திரம் சாப்பிடுகிறவனைப்பார்க்கிலும் அதிகவேலையைச் செய்யச் சக்தியுள்ளவனாவான்.

போஜன நேரங்கள்.

நாம்சாப்பிடுகிற போஜனம் சரிவர ஜீரணமாகிறதற்குச் சராசரி மூன்றுமணிநேரஞ்செல்லும். போஜனம் ஜீரணமானபின்பு நமது வயிறு சராசரி இரண்டுமணிநேரமாவது இளைப்பாறவேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஆகையால் ஒருதடவை போஜனஞ்செய்தபின் குறைந்தது ஐந்துமணிநேரஞ்சென்றபின்தான் இரண்டாந்தடவை போஜனம்பண்ணவேண்டும். உதயம் 9 மணிகருக் காலைச் சாப்பாட்டையும், 2-மணிக்கு மத்தியானச்சாப்பாட்டையும் இராத்திரி 7-மணிக்கு இராச்சாப்பாட்டையும்செய்து, 10-மணிக்குப் படுக்கைக்குப் போகிறவழகக்கம் சுகத்திற்கு மிகவும் ஏற்

றது. தேகமுயற்சி அல்லது மனோமுயற்சி அதிகமில்லாதவர்களுக்கு இரண்டுநேரச் சாப்பாடு போதுமானதாயிருக்கும். இராச் சாப்பாடு சற்றுக் குறைவாயிருப்பது உத்தமம். அது படுக்கப் போகிறதற்கு இரண்டு அல்லது மூன்றுமணிநேரத்திற்கு முன் ஆயிருந்தால் சுகத்திற்கு அநுகூலமாயிருக்கும்.

பின்வரும் அட்டவணை பலவகை போஜனபதார்த்தங்கள் ஜீரணமாகு நேரங்களைக் காட்டுகின்றது.

போஜனபதார்த்தங்களின் பெயர்கள்.	மணி நேரம்.	நிமிஷ நேரம்.
உருளைக்கிழங்கு	3	0
அவித்தபயறுகள்	3	0
அரிச்சோறு	1	0
ஜவ்வரிசி	1	30
டாபியோக (Tapioca)	2	0
கோவீஸ் (Cabbage)	3	0
காரொட்கிழங்கு (Carrot)	3	15
கோதுமைரொட்டி	3	30
சிலகாய்கறிகள்	4	0
நெய்	3	30
காய்ச்சினபால்	2	0
பச்சைப்பால்	2	15
பாலகட்டி (Cheese)	3	30
நன்றா அவித்தமுட்டை	3	30
பாதி அவித்தமுட்டை	3	0
பொரித்தமுட்டை	3	30
பச்சைமுட்டை	2	0
சில மீன்கள்	2	0
சில மீன்கள்	3	30
கோழிக்குஞ்சுசூப்பு	3	0
ஆட்டிறச்சிசூப்பு	3	30
குடல் (tripe)...	1	0
ஈரல் (liver)...	2	0

போஜனபதார்த்தங்களின் பெயர்கள்.	மணி நேரம்.	நிமிஷ நேரம்.
இரத்தாசயம் (heart)...	5	0
ஆட்டிறச்சிக்கொழுப்பு...	4	30
மாட்டிறச்சிக்கொழுப்பு (suet)	5	30
மான் இறச்சி முதலிய சில வேட்டைமாம்சம் ...	1	35
வான்கோழி (Turkey)	2	30
பெரியவாத்து. (goose)	2	30
சிறு பன்றிக்குட்டி	2	0
சிறு ஆட்டுக்குட்டி	2	30
கோழிக்குஞ்சு...	2	45
கோழிகள் வாத்துகள் (Fowls and Ducks) ...	4	0
மாட்டிறச்சி	3	30
காட்டுவாத்துகள் (wild ducks)	4	30
ஆட்டிறசசி	3	0
பன்றி இறச்சி...	4	0
பன்றி இறச்சி ரோஸ்ட்டு	5	15

உதயபோஜனம் எப்படியிருக்கவேண்டுமென்ருல் பகலைப் போல் இராத்திரியில் சாப்பிடுகிற வழக்கமில்லாததிருல் உதயத்தில் தேகஞ்சோர்ந்து போயிருக்கும்;. ஜீரணக்கருவிகள் பலவீனப்பட்டிருசகும. மேலும் நித்திரை சமையத்தில் தேகத்திலிருந்து அதிகமான நீர் வேர்வையாக வெளியே கழிந்துபோகினறது. ஆகையால் நித்திரையை விட்டெழுந்திருநதவுடனே பலமான கனத்த போஜனங்களிருல் வயிற்றை நிறப்புகிறது நலைதல்ல. இலசானதும்சோர்ந்துபோயிருக்கிற தேக இயந்திரங்களை ஸ்திரப்படுத்தத்தக்கதும் இராத்திரியில் வேர்வையிருல் போய்விட்ட நீரைத் திரும்ப தேகத்திற்குச் செலுத்தத்தக்கதுமான காப்பித்தண்ணீர், தேத்தண்ணீர், நொய்க்கஞ்சிகள் முதலானவைகளே அதிகாலையில் சாப்பிடுவதற்கு எற்றபோஜனங்கள். பினபு நேரஞ் செலலச் செல்ல வயிறுபலப்பட்டு சுறுசுறுப்புள்ளதாகுமாகையால் பின்னேரங்களில் பலமானதுங் கனத்ததுமான போஜனங்களைச் சாப்பிடலாம்

பின் னேரங்களில் சாப்பிடவேண்டிய போஜனத்தின் தன்மையும் அளவும் அந்தந்த ஆள்செய்கிற தேகமஹோ உழைப்புகளுக்குத் தக்கனவா யிருக்கவேண்டும். அதிகபலமுள்ள போஜனங்களைச் சாப்பிடுகிறவர்கள் அவைகளுக்குத்தகுந்தபடி தேகமுயற்சிகளைச் செய்தால்தான் தேகத்திற்குப் பலமும் சுகமும் இன்பமுமுண்டாகும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால் பலத்தபோஜனங்களால் அஜீரணமும் அதினுலுண்டாகும் பலவியாதிகளும் தொந்திரவுகளுந்தான் நேரிடும்.

சிலருக்கு ஜீரணத்தொழில் அதிசீக்கிரமாக நடக்கும் சிலருக்கு அதுவெகு தாமதப்படும்: ஆகையால் அதிசீக்கிர ஜீரண சக்தியை யுடையவர்கள் சிறிது அளவாய் ஒருநாளில் 3 - அல்லது 4 - பொழுது சாப்பிடலாம்: தாமதமான ஜீரணக் கருவிகளை யுடையவர்கள் போதுமான அளவாய் 2 - பொழுது சாப்பிட்டால் போதும்.

சிலர் சாயங்கால வேளைகளில் பலத்தபோஜனங்களைச் சாப்பிட்ட சிறிது நேரத்திற்குப்பின்பு காப்பி அல்லது தேத்தண்ணீரைச் சாப்பிடுகிறார்கள். இதுநல்ல வழக்கமல்ல. இதினுல் சாப்பாட்டின் ஜீரணந்தடைப்பட்டு அஜீரணகுறிகளும் வாய்வு உபத்திரவமும் இராவேளையில் நித்திரைகெட்டுப்போதலும் மறுநாள் உதயத்தில் நல்லபசி யின்மையும் சம்பவிக்கும்.

போஜனத்தின் வேற்றுமை.

வேற்றுமையான சாப்பாட்டின்மேல் யாவருக்கும் இயல்பாயுண்டாகிற விருப்பம சரீரசுகம் நடந்தேறுவதற்கு அநுகூலமான பிரமாணமே யல்லாது வேறல்ல. ஒரேவகையான சாபபாட்டை எப்பொழுதுஞ் சாப்பிட்டுவந்தால் தேக இயந்திரங்களெல்லாம் கொஞ்சகாலத்திற்குள் சோர்வடைந்து தங்கள் தொழில்களைச் சரியானபடி நிறைவேற்ற ஏலாமற் போகும். இதனுல் தேகசுகத்திற்குக் குறைவு நேரிடும். ஆகையால் கூடியவாறு போஜனங்களை வேற்

றுமைப்படுத்திக்கொண்டே வரவேண்டும். பலவகைவேற்றுமையான போஜனபதார்த்தங்களைச்சம்பாதித்துக்கொள்ள இடமில்லாவிட்டாலும் ஒரேவித பதார்த்தங்களைக்கொண்டு பலவிதபக்குவங்களைச் செய்து போஜனத்தில் வேற்றுமையுண்டாக்கிக்கொள்ளலாம் வேற்றுமையான போஜனங்களை உட்கொள்ளுகிறதினால் தேகசுகத்திற்கு அவசியமான பலவகை சத்துக்களும் சரீரத்தில் போய்ச் சேருவதற்கு இடமுண்டாயிருக்கும்.

சாப்பிடுகையில் கவனிக்கவேண்டிய காரியம்.

வாயிலுள்ள உமிநீர் போஜனத்தை ஜீரணிக்கச் செய்கிற விசேஷித்த கருவியாகையால் ஒவ்வொருவரும் போஜனபந்தியில் போதுமானநேரமிருந்து போஜனத்தை நன்றாய்மென்று அது உமிநீரோடு சரிவரக்கலந்தபின்தான் அதைவிழுங்கவேண்டும். ஜெர்மானியதேசத்தர் போஜனத்தை மிகவும் மெதுவாகச சாப்பிடுகிறவர்கள். அப்படியே அவர்கள் அதிக தேகசுகமுள்ளவர்களாயுமிருக்கிறார்கள். நமது தேசஸ்தரில் அநேகர் சோறுமுதலிய போஜனங்களை நன்றாய் மெல்லாமல் சடுதியாய் விழுங்கிவிடுகிறார்கள் இது தீமையானவழக்கம்.

சாப்பிடுகையில் படிப்புமுதலிய மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறது ஜீரணத்தைக்கெடுக்கும். போஜனபந்தியில் மனதுக்குச் சந்தோஷத்தை யுண்டாக்குஞ் சம்பாஷணை ஜீரணத்திற்கு அநுகூலமானது. சாப்பிட்டவுடனே கடினமான தேகவுழைப்பை அல்லது மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறது ஜீரணத்தைத் தடைபண்ணும். சாப்பிட்டவுடனே சற்றுநேரம் நின்றுகொண்டிருக்கிறது. அல்லது மெதுவாக சிறிது உலாவுகிறது நல்லது.

சமையல் பாத்திரங்களைப் பற்றிய சிலகுறிப்புகள்.

நமது தேசத்து ஜனங்கள் சமையல் முதலான வேலைகளுக்கு உபயோகிக்கிற பாத்திரங்களில் அநேகம் சுகவீனத்தையுண்டாக்கத் தக்கவைகள் ஈயப்பாத்திரங்கள் யாதொரு தீங்கு மற்றவையென்று ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். இவைகள் மற்ற பித்தளை தாம்பிர பாத்திரங்களைப்போல ஜனங்களுக்கு உடனே தீங்கு செய்யாமல் நாளடைவாய்த் தேகத்தில் விஷத்தைச் சேர்த்து வெகுகாலத்திற்குப் பின்பு கொடிய ரோகங்களையுண்டாக்குகின்றன. ஆகையால் ஜனங்கள் அவ்வியாதிகள் தாங்கள் வெகுகாலமாய் உபயோகித்துவந்த ஈயப்பாத்திரங்களாலுண்டாயின வென்று அறியாதே போகிறார்கள். ஈயவிஷத்தால் வரும்நோய்கள் கொடிய வயிற்றுநோவு, கால்கை வழங்காமல் போகிற ஒருவகை வாத நோய் முதலானவைகளே. காரீயமென்பது தான் சரியான ஈயம். சுயம்பான வெள்ளீயமானது தகரந்தான், தகரத்தகடுகளானவை இரும்புத்தகடுகளின் மேல் வெள்ளீயம் அல்லது, தகரமென்கிற உலோகத்தைப் பூசுவதினாலுண்டாகின்றன. பாத்திரங்களுக்கு ஈயம் பூசுதல் அல்லது கலாய் பூசுதலென்பது வெள்ளீயமென்கிற தகரத்தைப் பூசுதலேயன்றி வேறல்ல. சுயம்பான வெள்ளீயம் அல்லது தகரமானது விஷத்தை யுண்டாக்கத்தக்கதல்ல. ஆனால் பாத்திரங்களைச் செய்வதற்கும் பாத்திரங்களுக்கு ஈயம் பூசுவதற்கும் உபயோகிக்கிற வெள்ளீமென்கிற தகரத்தில் பின்னுக்குக் கொடிய விஷத்தை யுண்டாக்கத்தக்க காரீயம் சிலவேளை கலந்திருக்கும். கலப்பான வெள்ளீயத்தினால் செய்யப்பட்ட பாத்திரங்கள் தீமையையுண்டாக்கும். ஆகையால் சகலவிதமான ஈயப்பாத்திரங்களையும் ஈயப்பூச்சுப் பாத்திரங்களையும் முற்றிலுங் கையாடாமலிருப்பது சுகத்திற்கு அநுகூலமான காரியம். பித்தளை தாம்பிரப் பாத்திரங்களினாலுண்டாகும் கொடிய விஷத்தைப்பற்றி எல்லாருக்குந் தெரிந்திருக்கும் இவைகளை சிறிதேனும் உபயோகிப்பது நல்லதல்ல.

பிள்ளைகள் விருதாப்பியர்களுடைய போஜனத்தைப்பற்றி.

பிள்ளைகளுடைய போஜனம் இரண்டு தன்மைகளை யுடையதா யிருக்கவேண்டும்.

(1) மசாலை முதலிய சம்பாரங்கள் சேர்ந்த கார சாரமுள்ள போஜனங்களை அதிகமாய்ப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கக்கூடாது; இவைகளால் பிள்ளைகளின் நுட்பமான ஜீரண இயந்திரங்களுக்குச சேதங்கள் நேரிடும்.

(2) பிள்ளைகளுடைய போஜனம் இலகுவாய் ஜீரணமாகத தக்கதாயிருக்கவேண்டும். அவர்கள் தீவரமாய் வளருகிறார்களென்றாலும் அவர்களுடைய ஜீரணக்கருவிகள் நுட்பமும் உறுதி யற்றவைகளுமாயிருக்கிறபடியால் கடினமான பதார்த்தங்களை அவர்களுக்குக் கொடுத்தால் அவைகள் ஜீரணமாக மாட்டாவாம். இரத்தத்திற்கும் மாம்சத்திற்கும் அவசியமான சத்துக்களை அதிகமாய் அடக்கிக்கொண்டிருக்கிற போஜனபதார்த்தங்களையே முக்கியமாய்ப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்துவர வேண்டும். பால், முட்டை, இளமையான இறைச்சி, கோதுமைரொட்டி முதலியவைகள் பிள்ளைகளுக்கு மிகவும் பிரயோசனமானவை. இவைகளோடு அரிசி முதலிய மாச்சத்துள்ள போஜனங்களை மிதமாய்ச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். பிள்ளைகளுக்கு வெண்ணெய் அல்லது நெய் அதிகபிரயோசனமாயிருக்கும். இறைச்சியோடு சேர்ந்த கொழுப்பானது சிறு பிள்ளைகளுக்கு ஜீரணமாக மாட்டாது.

பிள்ளைகள் சாப்பிடும் நேரங்களை ஒரு ஒழுங்குபடுத்தி அந்த ஒழுங்கின் பிரகாரமாகவே அவர்கள் போஜனஞ் செய்து வரும்படி செய்யவேண்டும். மேலும் அவர்கள் சாப்பிடும் பொழுதெல்லாம் படபடப்பின்றி மெதுவாய் சாப்பிடும்படிச் செய்யவேண்டும். பிள்ளைகளுடைய சாப்பாட்டு விஷயத்தில் திட்டமான ஒழுங்கில்லாவிட்டால் அவர்கள் மிதமிஞ்சி சாப்பிடுவார்கள் அல்லது போதுமானபடி சாப்பிடமாட்டார்கள். இந்த எதுக்களால் அவர்களுக்கு பல தொந்தரவுகள் நேரிடும். பிள்ளைகள் நாளொன்றுக்கு எத்தனை

நேரம் சாப்பிடவேண்டுமென்றால்: 4 வயசுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகள் 3-மணிநேரத்துக் கொருதரமாக 5 அல்லது 6 தரம் சாப்பிடலாம். 15 அல்லது 16 வயசுக்குள்ளான பிள்ளைகள் 4 மணிநேரத்திற் கொருதரமாக 4 தரம் சாப்பிடலாம்.

விருத்தாப்பியரின் ஜீரணக்கருவிகள் பலவீனமுள்ளவைகள். இவ்விஷயத்தில் அவர்கள் சிறுபிள்ளைகளுக்கு ஒப்பாயிருக்கிறார்களாகையால் சிறுபிள்ளைகளைக்குறித்து சாப்பாட்டின் தன்மையைப் பற்றி மேலே சொல்லப்பட்ட குறிப்புகள் விருத்தாபியருக்கும் பொருந்தும். ஆனால் சிறுபிள்ளைகள் எவ்வளவிற்கு வேகமாய் வளருகிறார்களோ அவ்வளவிற்கு விருத்தியருடைய தேக இயந்திரங்களெல்லாந் தேய்ந்து குறைந்துகொண்டே வருகின்றன. ஆகையால் விருத்தாப்பியருடைய ஜீரணக்கருவிகளின் கூர்மை தேய்ந்து மழுங்கிப்போயிருக்குமானதால் அவைகள் ஜீரணத்தொழில்களை நடத்துவதில் சோர்வடையும். இதினிமித்தம் அவர்களுக்கு ஜீரணத்தொழில் ஒருவாறு நன்றாய் நடப்பதற்கு மசாலை முதலிய சம்பாரங்களினால் கார சார மேற்றப்பட்ட போஜனபதார்த்தங்கள் அவசியம். ஆனபடியால் சிறுபிள்ளைகளுக்குப் பாலில் சருககரை கலந்து கொடுத்தால் விருத்தாப்பியருக்கு அதில் கொஞ்சம் உப்பையும் மிளகுதூளையும் சேர்த்துக்கொடுக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு காரசாரமுள்ள குழம்புகள் அவசியமாயிருக்கும். மேலும் அவர்களுடைய ஜீரணக்கருவிகளின் பலவீனத்தினிமித்தம் திராட்சரசம், சாராயம் முதலியவைகளை மட்டாகப் பிரயோகித்து வந்தால் பிரயோஜனமாயிருக்கும்.

ரு-அதிகாரம்.

தேகசுத்தம்—ஸ்நானம்பண்ணுதல்—வஸ்திரம்.

தேகமுழுதுமுள்ள தோலானது கண்ணுக்குத் தெரியாத எண்ணிறந்த சிறுதுவாரங்களால் நிறையப்பட்டிருக்கின்றது. உள்ளங்கைத்தோலில் ஒரு சதுர அங்குல இடத்திற்குள் ஏறக்குறைய 3500- சிறு துவாரங்களடங்கி யிருக்கின்றன. இப்படியே தேகமெ

ங்குமுள்ள தோலின்மேல் இத்துவாரங்களடர்ந்திருக்கின்றன. இத்துவாரங்களென்னவென்றால்: சுவேதக்கோளங்கள் என்ற உருண்டை வடிவுள்ள எண்ணிறந்த சிறு இயந்திரங்கள் தோலின்கீழ் பதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இச்சிறு இயந்திரங்களிலிருந்து சுவேதக் குழல்களென்ற சிறு குழல்கள் புறப்பட்டுத் தோலின் மேற்பக்கத்தில்வந்து முடிகின்றன. இச்சிறுகுழல்களின் வாய்களே மேலே சொல்லப்பட்ட சிறு துவாரங்கள். சாதாரண பருமனுள்ள ஒரு மனுஷனுடைய தோலின்மேலுள்ள சிறு துவாரங்களின் மொத்தத் தொகை ஏறக்குறைய ஏழுகோடி யிருக்கும். மேலுந் தோலிற்குள் பதிந்திருக்கிற சிறுசுவேதக் குழல்களையெல்லாம் ஒரேநீளமாகச் சேர்த்துக் காட்டக்கூடுமானால் அவைகள் 28 - மயில் தூரம் நீளும். இச்சிறு இயந்திரங்களினால் என்னபிரயோஜன மென்றால் அவைகள் நமது சரீரத்தில் நிமிஷந்தோறும் உண்டாகிற அசுத்தமும் விஷமுமான தேய்வு கழிவு பதார்த்தங்களையும் நீர்களையும் வேர்வை ரூபமாக வெளியேபோக்குகின்றன. அசுத்தமும் விஷமுமான இந்த வேர்வைக் கழிவு பதார்த்தங்கள் எக்காரணத்தினலாவது தடைபட்டு தேகத்திற்குள் சிறிது நேரமாயினுந் தங்குமானல் உடனே சுகங்கெட்டுப் பெரியமோசங்கள் சம்பவிக்கும். மேலே சொல்லப்பட்ட சுவேத இயந்திரங்கள்தவிர நிணக்கோளங்களென்ற எண்ணிறந்த சிறு இயந்திரங்களுந் தோலில் பதிந்திருக்கின்றன. இவைகளி லிருந்து நெய்யையொத்த நிணம் அல்லது கொழுப்பானது ஓயாமல் தோலின்மேல் கசிந்துகொண்டிருக்கின்றது. இந்தக் கொழுப்பின் பிரயோஜன மென்னவென்றால் தோலானது காற்றினும் வெயிலின் உஷ்ணத்தினுலுங் காய்ந்து வறட்சியாகி வெடித்துப்போகாமல் மிருதுவாகவும் துவளத்தக்கதாயு மிருக்கும்படி அக்கொழுப்பு செய்கின்றது. இக்கொழுப்பும் வெளியே கழிந்துபோகாமல் தடைப்பட்டு இரத்தத்தில் தங்குமானல் இரத்தமானது அசுத்தமாகி சுகவீனத்தை யுண்டாக்கும்.

தோலின்மேல் மிகவும் அடர்ந்திருக்கிற சுவேதக் குழல்களின் துவாரங்களும் நிணக்கோளங்களின் துவாரங்களும் அழுக்கினலாவது அல்லது வேறெந்தக் காரணத்தினலாவது அடைப்பட்டு அவைகளிலிருந்து புசியும் விஷபதார்த்தங்கள் சரீரத்திற்குள் தங்

குமானுல் சுகத்துக்கு மோசமுண்டாகும். திருஷ்டாந்தமாக ஒரு மிருகத்தின் தோலின்மே லெல்லாம் எதாவதொரு வார்னிஷைக் கொண்டாவது அல்லது பிசினைக்கொண்டாவது இடை தெரியாதபடிக்குக் கனமாய்ப் பூசினுல் அம்மிருகஞ் சீக்கிரத்தில் மரணமடையும். அல்லது வியாதிப்படும். லியோ என்னும் போப்பானவர் (Pope Leo) ஒரு பிள்ளைக்கு தேவதூதன் பாவனையாக வேஷந்தரிப்பிக்க உத்தேசித்து அப்பிள்ளையின் மேனி சொர்ண மயமாகத்தோன்றும் பொருட்டு அவன் மேலெங்குந் தங்கரேக்குகளை ஒட்டிவித்தார். அதின் முடிவென்ன வென்ருல் அப்பிள்ளையின்பிராணனுக்கு அபாயநேரிட்டதே. இப்படித் தோலின்மேலுள்ள துவாரங்களெல்லாம் ஏக காலத்தில் அடைபட்டுப் போவதினுல் மரணஞ் சம்பவிக்கும். ஆனுல் அத்துவாரங்களில் ஒரு பாகமாத்திரம் அழுக்கினுலாவது அல்லது வேறெந்தக் காரணத்தினுலாவது அடைபட்டுப் போகுமானுல் அதினுல் சுகத்திற்கு இடையூறுகள் நேரிடப் பல வியாதிகள் சம்பவிக்கும்.

தோலெங்கும் நிறைந் திருக்கிற மேலே சொல்லப்பட்ட சுவேதக் குழல்களும் நிணக் குழல்களும் நிமிஷந்தோறும் வெளியே கொண்டுவந்து தள்ளும் அசுத்தமும் விஷமுமான பதார்த்தங்கள் நமது தோல்மேலும் நாம் தரித்திருக்கும் வஸ்திரங்களிலும் படிந்து போகின்றன. இதினுல்தான் நமது தேகமும் வஸ்திரங்களும் அதி சீக்கிரத்தில் அழுக்கும் முடைநாற்றமு முள்ளனவாய்ப் போகின்றன. ஆகையினுல்தான் நமது தேகத்தையும் வஸ்திரங்களையும் அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணவேண்டிய அவசியம் நேரிடுகின்றது. இப்படி அவைகளைச் சுத்தம்பண்ணிக்கொண்டு வராவிட்டால் அவைகளில் படிந்திருக்கும் அசுத்தமும் விஷமுமான பதார்த்தங்கள் மறுபடியும் தோலின்வழியாக தேகத்திற்குள் பிரவேசிக்கிறதற்கும் தோலின்மேலுள்ள சிறு துவாரங்கள் அழுக்கினுல் அடைபட்டுப் போகிறதற்கும் இடமுண்டாகி சுகவீனங்கள் சம்பவிக்கும். இதுவுமன்றி நமது தோலையும் வஸ்திரங்களையும் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளாவிட்டால் சொறி சிரங்கு முதலான அருவருப்புந் தொந்தரவுமான தோலைப்பற்றிய பலவியாதிகளுண்டாவதற்கு ஏதுவிருக்கும்.

சுசியாயிருக்குதல் தேவபக்திக்கு இரண்டாவது என்று இங்கிலீஷ்பாஷையில் ஒரு பழமொழி இருக்கின்றது. இது ஒருவாறு நிஜமான வார்த்தைதான். தேகம் வஸ்திரம் முதலியவைகளைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுகிறதை ஒருவன் நிலைவரமான வழக்கமாக்கிக் கொண்டானானால் அவ்வழக்கமானது அவனுடைய தேகசுகத்திற்கு அநுகூலஞ் செய்வதுடனே அவன் மனதில் உயர்வான எண்ணங்களை உண்டு பண்ணவும் அயோக்கியதையான காரியங்களுக்கு ஒருவாறு அவனை நாணும்படிச் செய்யவும் ஏதுவாயிருக்கும். தேக வஸ்திர சுசியில்லாதவன் யோக்கியமானவர்களுடைய சபைக்குப் போகவாவது அவர்களோடு சம்பாஷிக்கவாவது இடமிராது. தன்னைத்தான் மதிக்கிற நன்மதிப்பில்லாதவனும் பிறர் தன்னை மதிக்கும் மதிப்பைப்பற்றிக் கவலைப்படாதவனு மாகிய சீர்கெட்ட மனநிலைமையை யுடையவன்தான் பெரும்பாலும் தன் தேகத்தையும் வஸ்திரங்களையும் அசுத்தமாயும் அருவருக்கப்படத்தக்க வண்ணமாயும் வைத்திருப்பான். இச்சீர்கெட்ட மன நிலைமைதான் ஜனங்கள் அயோக்கியமான செய்கைக்குள்ளாவதற்கு ஏதுவாகவிருப்பது. எத்தேசத்திலுமுள்ள ஜனங்கள் கல்விநாகரீகமுதலியவற்றில் எவ்வளவிற்குத் தேறுகிறார்களோ அவ்வளவிற்கு அவர்கள் சுத்தத்திலும் தேறிவருவார்கள். நமது தேசத்திலுள்ள உயர்குல ஜனங்களைப்போல தேகவஸ்திர சுசியை நாடுகிறவர்கள் உலகத்தில் வேறொரு தேசத்திலுமில்லை என்று சொல்லாமென்றாலும் நமது தேசத்திலுள்ள கீழோர் இவ்விஷயத்தில் மிகவுந் தாழ்ந்திருக்கிறார்க ளென்பதற்குச் சந்தேக மில்லை.

ஸ்நானம் பண்ணுவதில் கருதப்படும் நோக்கங்க ளென்னவென்றால் : க-வது தோலின்மேல் படிந்திருக்கும் அழுக்கை நீக்கி அடைபட்டிருக்கும் சிறுவேர்வைத் துவாரங்கள் நன்றாய்த் திறக்கப்படச்செய்வது. உ-வது சரீரமுழுமைக்கும் சுகத்தையும் பலத்தையும் உச்சாகத்தையும் வருவிப்பது. ௩-வது சொரி சிரங்கு முதலான தோலைப்பற்றிய வியாதிகளை வரவொட்டாமல் செய்தல். இந்நோக்கங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு அவசியமான வைகளென்னவென்றால் : போதுமான அளவுள்ள சுத்தஜலமும், மிருதுவான தொன்

றும் முரடான் தோன்றுமான ஈரமற்ற இரண்டு துவாலைத்துணிக ளும், அரைமணிநேரமும், சிலசமயங்களில் நல்ல சௌக்காரம் அல் லது சோப்புக்கட்டியில் கொஞ்சமுந்தான். அடிக்கடி சோப்புக்க ட்டியை உபயோகிப்பது தோலுக்கு நல்லதல்ல. ஸ்நானம்பண்ணும் ஜலமானது தேகநிலைமை, காலவித்தியாசம் முதலிய வற்றிற்குத் தக் கபடி குளிர்ந்ததாயும் அல்லது சற்றுச் சூடுள்ளதாயு மிருக்கலாம்.

ஸ்நானம் பண்ணுவதற்கு ஏற்ற நேரம்.

ஸ்நானத்திற்கேற்றது உதயகாலந்தான். ஆனால் அதிக இருட் டான அதிகாலைநேரத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறது நல்லதல்ல. பூர ண போஜனஞ் செய்த உடனேயாவது அல்லது போஜனம் ஜீரண மாகிற வேளையிலாவது பண்ணுகிற ஸ்நானம் தீமையுள்ளது. பலமுள்ளவர்கள் சாப்பிடுமுன்னதாக ஸ்நானம் பண்ணலாம். சுக வீனரும் பலவீனருமானவர்கள் இலேசான போஜன மெதையாகி லுஞ் சிறிது சாப்பிட்டுக்கொண்டதின் பின்னர் ஸ்நானம் பண்ண லாம். ஒருவன் அதிக சரீரமுயற்சி செய்ததினால் மிகவும் வேர்த்துக் களைத்து, தேகம் ஜில்லென்று குளிர்ந்துபோ யிருக்கும்பொழுது குளிர்ந்த தண்ணீரில் ஸ்நானம்பண்ணுகிறது மோசமான காரியம். அப்படிக் களைத்துக் குளிர்ந்திருக்கிற தேகம் இளைப்பாறிப் போ துமான அனல் கொண்டதின் மேல்தான் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நா னம் பண்ணவேண்டும்.

ஸ்நானஞ் செகிறவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய காரியங்கள்.

1-வது. குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானஞ் செய்கிறதா யிருந்தால் 10, அல்லது 12, நிமிஷத்திற்கு அதிகமாகத் தண்ணீரில் இருப்பது தீமையான காரியம். 2-வது, ஸ்நானம்பண்ணுகையில் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து சுத்திபண்ணவேண்டும். 3-வது, ஸ்நானம்ப ண்ணியானவுடனே ஈரமற்ற மிருதுவான ஒரு துவாலைத்துணியைக் கொண்டு உடம்பை நன்றாய்த் துவட்டிவிட்டுப் பின்பு ஒரு முரட் டுத்துவாலையைக் கொண்டாவது, அல்லது பிளானல் கம்பளித்து ணியைக்கொண்டாவது 4, அல்லது 5, நிமிஷநேரமட்டுந் தேகமெ

ங்கும் நன்றாய்த் தேய்க்கவேண்டும்; மார்பு, வயிறு, இடுப்பு, முழங்கால் கணுக்கால் முதலியபொருத்துக்கள் ஆகிய இவைகளை விசேஷமாய்த் தேய்க்கவேண்டும். இப்படித் தேய்க்கிறதினால் தோலானது சற்றுச் சிவந்து தேகமெங்கும் ஆரோக்கியமான ஒரு வித அனல் உண்டாகும். குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானத்திற்குப் பின்பு தேகத்தில் உண்டாகிற இந்த அனலினால்தான் சரீரத்திற்கு சுகம் உண்டாகிறது. இந்த அனல் உண்டாகாவிட்டால் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானத்தினால் நன்மை ஒன்றுமில்லை. ஆகையால் ஒருவன் ஸ்நானம் பண்ணினதின்மேல் உடம்பைத் துவட்டி விட்டு முரட்டுத்துவாலையைக் கொண்டு தேகத்தைத் தேய்த்தபின்னும் சரீரத்தில் அனலுண்டாகாமல் ஒருவகையான குளிர் இருந்தால் அது அவன் தகாத நேரத்தில் ஸ்நானம்பண்ணினானென்றாவது அல்லது வெகுநேரமாகத் தண்ணீரி லிருந்து விட்டானென்றாவது காட்டுகிற அடையாளம். எக்காரணத்தினாலாவது அனலுண்டாகத் தாமதப்பட்டால் விரைவாய் நடக்குதல், ஓடுதல் முதலிய தேகமுயற்சிகளைச் சற்றுநேரஞ்செய்து அனலை உண்டாக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானம்.

அதிக குளிர்ச்சியான தண்ணீரானது தேகத்தின்மேற் பட்ட உடனே தேகத்தில் சற்று தளர்ச்சியை உண்டுபண்ணிவிட்டுப் பின்பு சிறிது நேரத்திற்குள் சரீர தத்துவங்களை சுறுசுறுப்புள்ளவைகளாக்கி உச்சாகத்தை உண்டாக்கும். சுகவீனர், பலவீனர் சிறுகுழந்தைகள் முதலியவர்களுக்கு அதிக குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானம் ஏற்றதல்ல. ஆனால் பலமுள்ளவர்கள் ஏற்றகாலத்தில் அதிக நேரப்படாமல் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறதினால் அதிக நன்மையே தவிர தீமை ஒன்றும் உண்டாகாது. குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானத்தினால் விளையும் பிரயோஜனங்கள் என்னவென்றால்: அதினால் இரத்த ஓட்டம் வேகத்தையும் பலத்தையும் அடைய இரத்தமானது தேகத்திலுள்ள ஒவ்வொரு பாகத்திலும் எழுச்சியாயோடி வியாபிக்கும். இப்படி இரத்தஓட்டம் எழுச்சியாகிறதினால் புத்திக்கு ஆதாரமாகிய மூளை சுவாசக் கருவியாகிய நுரையீரல் பித்தயீரல் முதலிய இயந்திரங்களில் இரத்தக்கட்டுக ளிருக்குமாகில் அவைகள் நீக்கப்படும். மே

லும் எந்த இயந்திரங்களிலாவது போதுமான இரத்தம்போய்ச் சேராதிருந்ததானால் அந்த இயந்திரங்களில் இரத்தம் தாராளமாய் ஓடி வியாபிக்க இடமுண்டாகும். வியாதிப் பட்டிருந்ததினாலாவது அதிகசிற்றின்ப போகத்தினாலாவது படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளினாலாவது தளர்ந்து பலவீனப்பட்ட தேகத்திற்குக் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானமானது சுகத்தையும் பலத்தையு முண்டாக்கும். தளர்ந்து பலவீனப்பட்ட தேகமுடையவர்கள் குளிர்ந்த தண்ணீர் ஸ்நானத்தினால் தங்கள் சரீரத்தை பலப்படுத்தக்கருதினால் அவர்கள் குளிர்ந்த ஜலத்தில் சொற்ப நேரமாத்திர மிருந்துவிட்டுப் பின்பு உடம்பை ஈரமற்ற துணியினால் நன்றாய்த் துவட்டிக்கொண்டு பின்பு சற்று அதிக நேரமாக முரட்டுத் துவாலையைக்கொண்டு தேகத்தைநன்றாய்த் தேய்த்து அனலை யுண்டாக்கிக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். பலவீனர்களுடைய தேகத்தின்மேலெங்கும் ஒரேதடவையாக திடீரென்று குளிர்ச்சியான ஜலம் படுமானால் அவர்கள் குளிர்ச்சியின் அதிர்ச்சியைத் தாங்கமாட்டார்கள். ஆகையால் அவர்கள் முதலாவது, முகம் கழுத்து, மார்பு முதலியவைகளைக் குளிர்ந்த ஜலத்தினால் நனைத்துக்கொண்டு பின்பு மற்ற பாகங்களின்மேல் தண்ணீர்படும்படி செய்யவேண்டும். குளிர்ந்த ஜலத்திற் போய் நின்றுகொண்டு கால் முதலிய கீழ்ப்பாகங்களை மாத்திரந் தண்ணீரில் வெகுநேரமாக நனையும்படி இடங்கொடுக்கிறது தீமையான காரியம். இப்படிச் செய்கிறதினால் இரத்தாசயம் முதலிய மத்தி இயந்திரங்களில் இரத்தம் அதிகமாய்ப் போய்க்கட்டுகிறதினால் ஸ்நானம் பண்ணியான பின்பு தேக அனல் சரியானபடி உண்டாகமாட்டாது. அதினால் வெகுநேரம்வரையில் கைகால் குளிர்ந்துபோய் தேகத்தில் ஓர்வகைக் குளிர்ச்சியான உணர்ச்சியும், ஆயாசமும், தசைகளில் பலவீனமும் மனதில் உச்சாக மின்மையும் உண்டாயிருக்கும். குளிர்ச்சியான ஜலத்தில் ஸ்நானம்பண்ணுவதற்கு முன்னதாகச் சிறிது நேரம் வரையிலும் தேகத்தை நன்றாய்த்தேய்த்து அனலுண்டாக்கிக் கொண்டதின்பின் ஸ்நானம் பண்ணுகிறது விசேஷமாக பலவீனருக்கு நன்மையுள்ளது. அதினால் குளிர்ந்த ஜல ஸ்நானத்தினாலுண்டாகும் இன்பம் அதிகப்படுகிறதற்கு ஏதுவுண்டாகிறதுந் தவிர குளிர்ந்த ஜலத்திற் சற்றுஅதிகநேரமிருந்து விடுகிறதினால் விளையும் தீமை

யும் நீக்கப்படும். ஸ்நானம் பண்ணிவிட்டு ஈரவஸ்திரங்களை உடுத்திக் கொண்டிருக்கிற வழக்கம் தீமையுள்ளது.

வெதுவெதுப்பான நீர் ஸ்நானம்.

இதைக் குளிர்காலங்களில் உபயோகிக்கலாம். இது பலவீனருக்கும் சுகவீனருக்கும் கெர்ப்ப ஸ்திரீகளுக்கும் சிறுகுழந்தைகளுக்கும் ஏற்றது. வெயிலிலாவது மழையிலாவது கடினமானதேக முயற்சிகளைச் செய்ததினால் பொருத்துக்களெல்லாம் மதத்து நிமிர்ந்திருக்கும்பொழுது வெதுவெதுப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானம்பண்ணினால் பிரயோஜனமுண்டாகும்.

வெந்நீர் ஸ்நானம்.

இது தேகத்தில் தளர்ச்சியை யுண்டாக்கும். சுகமுள்ளவர்களும் பலமுள்ளவர்களும் இதைப் பிரயோகிக்கவேண்டிய அவசியமேயில்லை. கடினமான உழைப்பினாலுண்டாகும் சரீரச்சோர்வு, தசைகளில் பட்ட அடிகள் சுளுக்கு (strain) முதலிய ஏதுக்களிருக்கும்பொழுது வெந்நீர் ஸ்நானமானது பிரயோஜனமுள்ளது. காற்று அல்லது வெயில் காலங்களில் பிரயாணஞ் செய்கிறதினாலுண்டாகும் தேக வறட்சிக்கு வெந்நீர் ஸ்நானம் நல்லது. ஜலுப்பு அல்லது ஜலதோஷ முண்டாகப் போகிறதென்று அறிந்து ஆரம்பத்திலேயே சற்று அதிகநேர மட்டாக வெந்நீரில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறதினால் அவ்வியாதியை வரவொட்டாமல் நீக்கலாம். வெந்நீர் ஸ்நானம் பண்ணினவர்களுடைய தேகத்தின்மேல் குளிர்ந்த காற்று முதலிய குளிர்ச்சியானதொன்றும் படும்படி இடங்கொடுக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்வதினால் ஜலதோஷமுதலிய தீமைகளுண்டாகும். மேலும் வெந்நீர் ஸ்நானம் பண்ணினதின் பின் கடினமான முயற்சிகளைச் செய்வது நல்லதன்று. அதிக சூடுள்ள ஜலத்தில் ஸ்நானம் பண்ணுதல் மிகுந்த தேகதளர்ச்சியை யுண்டாக்குமாதலால் அதை உபயோகிக்கக்கூடாது. இத்தேசத்தில் அநேகர் சிறுகுழந்தைகளை மிகுந்த சூடுள்ள ஜலத்தில் குளிப்பாட்டுகிறார்கள். எவ்வளவிற்குப் பிள்ளைகளின் தோல் வெந்நீரின் சூட்டினால் சிவந்து போகின்றதோ அவ்வளவிற்கு நல்லதென்று எண்ணுகிறார்கள்.

ஆனலிது மிகவும் தப்பிதமான எண்ணம். அதினால் பெரியதீமைகள் விளையும். அதிக சிறுவயதுள்ள பிள்ளைகளுக்கு மிகவுஞ் சொற்பச்சூடுள்ள வெதுவெதுப்பான நீர் ஸ்நானமே ஏற்றது. மற்றப் பிள்ளைகளுக்குச் சற்றுக் குளிர்ச்சியான ஜலம்நல்லது.

கடல் தண்ணீர் ஸ்நானம்.

இது எல்லாவற்றிலும் மகாவிசேஷமானது. இதைஏற்றபிரகாரமாகக் கையாடினால் இது மிகுந்த சுகத்தையும் பலத்தையுமுண்டாக்கும். கடல் ஜலத்தில் இறங்கினதின்பின் ஒரேயிடத்தில் அசைவற்று நின்றுகொண்டிராமல் சரீர அவயவங்களை அங்குமிங்கும், அசையச் செய்யவேண்டும். கைகளினால் தேகத்தைப் பலமாய்த் தேய்த்துக்கொள்ளலாம். நீந்தத் தெரிந்தவர்கள் நீந்தலாம். கடல் ஜலத்தில் முழுகின உடனே சொற்பமாய் சுவாசத் திகைப்பும் மயக்கமு முண்டாகும். பின்பு சற்றுநேரத்திற்குள் அவைகள் நீங்கிப்போக தேகமெங்கும் ஓர் வித அனல், மன உச்சாகம், முதலிய இன்பமான உணர்ச்சிகள் தோன்றும். இவைகள் உண்டாயிருக்கும் நேரமட்டுமே கடலில் நின்று ஸ்நானம்பண்ணலாம். எப்பொழுது அவைகள் குறையத்துவக்குகின்றனவோ அந்தக்ஷணமே ஜலத்தைவிட்டு வெளியேற வேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் சரீர அனல் அதிகமாய்க் குறைய தேகத்திலுள்ள பிரதான இயந்திரங்கள் தளர்ச்சி யடையும். அதினால் முன் உண்டாயிருந்த மன உச்சாகமுதலிய இன்பமான உணர்ச்சிகளுக்குப் பதிலாக மனத்தளர்ச்சியும் சோர்வும் சரீரக்களைப்பும் நித்திரை மயக்கமும் உண்டாகி ஸ்நானம்பண்ணின தினமெல்லாமிருப்பனவன்றி சிலவேளை இரண்டு மூன்று நாள்மட்டு மிருக்கும். பலமுஞ் சுகமுமுள்ளவர்கள் இப்படிச் செய்யவேண்டும். பலவீனர்களும் வியாதியாயிருந்து சுகப்பட்டு வருகிறவர்களும் கடல் ஜலத்தில் மிகவுஞ்சொற்ப நேரமாத்திர மிருந்துவிட்டு வெளியேவந்துவிடவேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்கள் ஜலத்தைவிட்டு வெளியேறின உடனே உடம்பை நன்றாய்த் துவட்டிக்கொண்டு பின்பு முரட்டுத்துவாலையினால் சிறிதுநேரமட்டாகத் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்ததின்பின்தான் வஸ்திர முடுத்திக்கொண்டு வெளியே போகவேண்டும். கடலில் ஸ்நானஞ்

செய்வதற் கேற்ற நேரமேதென்றால்: பலமுள்ளவர்கள் காலையில் சாப்பிடுமுன்னதாக ஸ்நானம்பண்ணலாம், பலவீனர் முதலியவர்கள் எதாகிலுஞ் சிறிது சாப்பிட்டதின் பின் சற்று வெயிலுண்டானால் ஸ்நானம் பண்ணவேண்டும். இப்படிப்பட்டவர்கள் ஜலத்தில் இறங்குமுன் தேகத்தை நன்றாய்த் தேய்த்து அனலுண்டாக்கிக் கொண்டால் உத்தமம். ஒருவன் பூரணமாய் போஜனம்பண்ணின உடனே யாவது அல்லது போஜனம் ஜீரணமாகிற நேரத்திலாவது அல்லது சாயங்கால வேளைகளிலாவது கடலில் ஸ்நானம் பண்ணுகிறது நலமன்று.

பற்களைச் சுத்தம்பண்ணுதல்.

தேகத்தைச் சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுகிறவர்கள் தினந்தோறும் நன்றாய்ப் பற்களைச் சுத்தம்பண்ண வேண்டியது அவசியமே. இப்படிச் செய்யாவிட்டால் சுவாசிக்கிறஆகாயம் அசுசிபபட்டு நாற்றமுள்ளதாக சுகத்திற்கு பிரதிகூலமுண்டாகும். இததேசத்து ஜனங்களில் பெரும்பான்மை யோருககு நாடோறும் பற்களைச் சுததம்பண்ணவேண்டுமென்று சொல்லவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் அவர்களில் அநேகர் செங்கற்பொடி, கரடு முரடான சாம்பல், பலமுள்ள பற்குச்சு முதலானவைகளைக் கொண்டு தினந்தோறும் வெகுநேரமாகப் பற்களை முரட்டுத்தனமாய்த் தேய்க்கிறதினால் சிலவருஷ காலத்திற்குள் பற்களை வெகுவாய்த் தேய்ந்து போகச்செய்து, பின்னுக்குக் கொடிய வேதனைகளை வருவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள். அடுப்புக்கரியையாவது அல்லது கொட்டைப பாக்கைச் சுட்ட கரியையாவது கொஞ்சமெடுத்து அதனோடு கொஞ்சம் உப்பைச்சேர்தது மிகவும் நேர்த்தியான தூளாகப் பொடித்து, அந்தப் பொடியைகொண்டு பற்களை மெதுவாய்ச் சுத்தம்பண்ணினால நலமாயிருக்கும். சிலநாளைக் கொருதடவை கொஞ்சஞ் சீனக்காரம், அல்லது படிக்காரம் முதலிய துவர்ப்புப்பதார்த்தங்கள் சேர்ந்த தண்ணீரினால் வாயைக்கொப்பளித்தால் பல் ஈறுமுதலியவற்றிற்கு பலமுண்டாகும்.

வஸ்திரம்.

மனிதன் தரிக்கும் வஸ்திரங்கள் தேசவித்தியாசம் காலவித்தி

யாசங்களுக்குத்தக்கபடி வித்தியாசப் பட்டிருக்க வேண்டும். அதிக குளிர்ச்சியுள்ள தேசங்களில் வாசம்பண்ணும் ஜனங்கள் மிருகங்களின்தோல்களினாலும் அவைகளின் கம்பளி மயிர்களினாலுஞ்செய்த உடைகளைத்தரித்துக் கொள்ளுவார்கள். உஷ்ண தேசங்களிலுள்ளவர்கள் பருத்தி, பட்டு முதலியவைகளாலாகிய வஸ்திரங்களை உடுப்பார்கள்.

ஜனங்கள் காலவித்தியாசத்திற்கேற்றபடி வித்தியாசமான துணிகளாலாகிய வஸ்திரங்களைத் தரிப்பது தேகசுகத்திற்கு அவசியமான காரியம். குளிர்ச்சி தேகத்தைத் தாக்காதபடிக்கு நன்றாய் விலக்கத்தக்கது பிளானெல் முதலிய கம்பளி மயிரினாலாகிய துணிகளே. இவைகளுக்கு இரண்டாவது பருத்திநூல் துணிகள். ஆலண்டு முதலிய சணல் நாரினால் செய்த துணிகள் குளிர்ச்சியைத் தாங்குவதற் கேற்றவைகளல்ல. நமது தேசத்தில் அதிக குளிர்ச்சியான காலங்களில் தவிர மற்றக்காலங்களி லெல்லாம் ஜனங்கள் தரித்துக் கொள்ளுவதற் கேற்றது பருத்திநூல் துணிகளே. அதிககுளிர்ச்சியான காலங்களில் கம்பளித்துணி வஸ்திரங்கள் போர்வைகள் முதலியவைகளை உபயோகப் படுத்துவது சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியத்தை யுண்டாக்குகிறதுந் தவிர குளிர்ச்சியினால் சுவாசக் கருவிகள், ஜீரணக்கருவிகள் முதலியவற்றைப் பற்றின பலவியாதிகள் அணுகாதபடிக்கு விலக்கும்.

உடைகளின் நிறம்.

வஸ்திரங்களின் நிறத்திற்குத் தகுந்தபடி உஷ்ண மானது தேகத்தைத்தாக்கும். வெள்ளைநிறத் துணிகளின் மேல்படுகிற காங்கையில் அதிகமானபங்கு உள்ளே செல்லாமல் வெளியே திருப்பப்பட்டு சிதறிப் போகின்றது. கறுப்பு நிறத்துணிகளோ உஷ்ணத்தை யெல்லாம் உள்ளே உறிஞ்சிக்கொள்ளும். ஆகையால் உஷ்ணகாலங்களில் வெள்ளை நிற உடைகள் காங்கையை வெகுவாய் நீக்கும். கறுப்பு நிற உடைகளோ உஷ்ணம் அதிகமாய் தேகத்தைத் தாக்கும்படி செய்யும். இதினால்தான் கறுப்புநிறத் துணியுள்ள குடைகளை வெயிலில் பிடித்துக்கொண்டு போகும் பொழுது நமக்கு உஷ்ணம் அதிகமாய்த் தோன்றுகின்றது.

பிள்ளைகளின் உடைகள்.

சிறுகுழந்தைகளுக்குக் குளிர்ச்சியைத் தாங்குகிற சக்தி மிக வும் சுவற்பம். அவர்களுடைய தேக அனலானது சுவற்ப ஏதுக்க ளினால் வேகமாய்க் குறைந்துபோகத் தக்கது. இப்படி அவர்கள் தேக அனல் குறைந்துபோனால் பல மோசமான நோய்கள் சம்பவி க்கும். ஆகையால் சிறுபிள்ளைகளைத் தகுந்த வஸ்திரங்களைக்கொ ண்டு நன்றாய் மூடிவைத்திருக்கவேண்டும். விசேஷமாய்க் குளிர்ச சியான காலங்களில் பிள்ளைகளை மிகவும் பத்திரமாய்ப் பார்கக வேண்டும். அக்காலங்களில் பிளானல் முதலிய நல்ல துணிகளினால் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கவேண்டும். குளிர்காலங்களில் பிள்ளைக ளுடைய உடம்பைமாத்திரம் மூடிவிட்டு பாதம் கால் தலை முதலி யவற்றை மூடாமல வைததிருபபது தீமையுள்ளது. இப்பாகங்க ளையும் தகுந்தபடி மூடிவைக்கவேண்டும். பிளானல் முதலிய சொ றசொறப்பான துணிகளினால் குழந்தைகளுடைய அதிநுட்பமான தோல் சேதப்படாதபடிக்கு உள்ளே மிருதுவான பருத்திநூல் துணி வஸ்திரத்தைப் போட்டு அதின்மேல் கம்பளித்துணி உடைகளைப் போடலாம். நமது தேசததில் பொதுவாய்ப் பிள்ளைகளை நல்லவ ஸ்திரங்களைக் கொண்டு பாதுகாக்கிறதில்லை. இதினால்தான் அவர் களுக்கு அடிக்கடி வயிற்றோட்டம் சீதபேதி ஜலதோஷம் இருமல முதலிய மோசமான பலவியாதிக ளுண்டாகின்றன.

சிறுபிள்ளைகளைப் போலவே, விருத்தாப்பியரும் அஜீரணம் வயிற்றோட்டம், சீதபேதி, க்ஷயரோகம், திமிர்வாதம் முதலி[illegible] வியாதிகளுள்ளவர்களும் குளிர்ந்த நேரங்களி லெல்லாம் நல்ல வஸ் திரங்களினால் தேகததை நன்றாய் மூடிக் கொண்டிருக்க வேண் டும்.

உடைகளின் இறுக்கம்.

நாம் தரித்திருக்கும் உடைகள் தேகத்தின் யாதொரு பாகத் தையாவது இறுக்காமல் போதுமான அளவு தளர்ச்சியாகவே இருக கவேண்டும். அப்படிக்கில்லாவிட்டால், இறுக்கப்படுகிற பாகத்தி லுள்ள இரத்த ஓட்டத்திற்குத் தடை நேரிட்டுப் பலதீமைகளுண் டாகும், வயிறு இறுக்கப்பட்டால் ஜீரணத்தொழிலுக்கும் ஜீர

ணக்ருவிகளுக்கும் தீமை. மார்பு இறுக்கப்பட்டால் சுவாசத்தொழிலுக்கும் சுவாசக்கருவிகளுக்கும் சேதம். கழுத்தில் இறுக்கமுண்டானால் அதிலுள்ளபெரிய இரத்தநாளங்கள் நெருக்கப்பட இரத்த ஓட்டத்திற்குத் தடையுண்டாகி, பெரிய தொந்தரவுகள் நேரிடும் அதிககனமும் இறுக்கமுமான தலைப்பாகைகளினால் தலையிலுள்ள இரத்த ஓட்டத்திற்குத் தடை நேரிட்டுத் தலைநோயுண்டாகிறதுண்டு.

ஈரவஸ்திரம்.

ஈரவஸ்திரங்களைக் கட்டிக்கொண் டிருக்கிறதினால் தேகத்திலுள்ள அனல் குறைந்து போகிறதற் கேது விருப்பதினால் சுகத்திற்குப் பெரியகேடுகள் சம்பவிக்கும். இத்தேசத்தில் அநேகர் ஆறு, குளங்களில் ஸ்நானம் பண்ணிவிட்டுத் தாங்கள் சுத்தம்பண்ணின ஈரவஸ்திரங்களையே வெகுநேரவரையில் தரித்துக்கொண் டிருக்கிறது வழக்கமாயிருக்கின்றது. இதினால் ஜனங்களுக்குத் தெரியாதபடி அநேக சுகவீனங்கள் சம்பவிக்கின்றன. சிலவேளைகளில் ஜனங்கள் வீட்டைவிட்டு வெகுதூரம் போயிருக்கும்வேளைகளில் மழை முதலான காரணங்களினால் அவர்கள் வஸ்திரங்கள் ஈரமாய்ப்போயினும் அவைகளையே அவர்கள் வீடுவந்து சேரும்வரையில் தரித்துக் கொண்டிருக்கும்படி சம்பவிக்கும். அச்சமையங்களில் அவர்கள் அங்குமிங்குந்திரிந்து, அல்லதுவிரைவாய் நடந்து தேகமுயற்சியினால் சரீர அனலை அதிகப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். இப்படிச் செய்யாமல் ஈரவஸ்திரங்களோடு ஓரிடத்தில் நின்று, அல்லது உட்கார்ந்துகொண்டே இருந்தால் மோசமான சிலவியாதிகள் சம்பவிக்கிறதற்கு ஏது உண்டாகும்.

வஸ்திரசுத்தம்.

நமது தேகத்திலிருந்து நிமிஷந்தோறும் புறப்படுகிற வேர்வையிலுள்ள அசுத்தமான கழிவுபதார்த்தங்களும், ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கும் பல அசுத்தங்களும் நாம் தரித்திருக்கிற வஸ்திரங்களில் எப்போதும் ஒட்டிக்கொண்டே வருகிறபடியால் நாம் அடிக்கடி வஸ்திரங்களைமாற்றி அவைகளை நன்றாய்ச் சுத்தம்பண்ணிக்கொள்ள வேண்டும், இல்லாவிட்டால் அவைகளில் படிந்திருக்கும் விஷ

பதார்த்தங்கள் தேகத்திற்குள் பிரவேசிக்கிறதற்கு ஏதுவாயிருக்கிறதுந்தவிர சொரிசிரங்கு முதலியவியாதிகளுண்டாவதற்கும், ஒட்டுவாரொட்டி விஷவியாதிகள் உண்டாகிற காலங்களில் அவ்வியாதிகள் நம்மை லகுவாய் அணுகுவதற்கும் ஏதுவாயிருக்கும். சிறுபிள்ளைகளுக்கு உபயோகிக்கிற வஸ்திரங்கள் படுக்கைத் துணிகள் முதலியவற்றைக் கூடியமட்டுக்கும் சுத்தமாய் வைத்திருப்பது அவர்களுடைய சுகத்திற்கு மிகவும் அவசியமான காரியம். அப்படிச் செயயாததினால் பலவகை நோய்கள் அவர்களை அணுகுகின்றன.

௯ - அதிகாரம்.

தேகமுயற்சி

பொதுவான ஜனங்களுக்குத் தேகமுயற்சியினால் வரும் ஆச்சரியமான நன்மைகள் எவ்வளவென்று சற்றேனும் தெரியாது. அது சுகத்தைக் காப்பாற்றுவதில் மகாசத்துவமுள்ளது.

மனிதனுடைய தேகமானது தன்னாலே அசைவாடிக்கொண்டிருக்கிற கெடியாரத்தைப்போல் மகாநுட்பமும் விசித்திரமுமான இயந்திரத்துக் கொப்பாயிருக்கின்றது. கெடியாரமானது எப்பொழுதும் அசைவாடிக்கொண்டிராமல் நிறுத்தப்பட்டிருக்குமானால் அது துருப்பிடித்துப் பழுதாய்ப் போவதுபோல மனிததேகமும் போதுமான அளவு சரீரமுயற்சியற்றிருக்குமானால் அது பலவகையான கோளாறுகளால் பலவியாதிகளுக்குள்ளாகும்.

தேகமுயற்சியினால் நமக்கு எண்ணிறந்த நன்மைகளுண்டாகும். அதில்லாமையினால் விளையுந் தீமைகள் கொஞ்சமல்ல. அநேகர் சோம்பலினிமித்தமும், அநேகர்படிப்பு முதலியமனோமுயற்சிகளினிமித்தமும், மற்றுமநேகர் திரவிய சம்பாத்தியத்திற்குரிய வியாபாரம், எழுத்து வேலை முதலிய ஓயாத பல்வகைத் தொழில்களினிமித்தமும் தங்கள் சரீரசுகத்திற்கு மிகவுமவசியமானதேகமுயற்சிகளைச் செய்யாமல் தங்களுக்கு எண்ணிறந்த தீமைகளை விளைவித்துக் கொள்ளுகிறார்கள்.

தேகமுயற்சியினால் விளையும்நன்மைகள்.

தேகமுயற்சி செய்யவேண்டியதற்குப் பிரதான முகாந்திரம் சரீரத்திலுள்ள இரத்தவோட்டம் போதுமான வேகத்துடன் தேகத்தி

லுள்ள ஒவ்வொரு பாகத்திலும் நடந்தேறுவதற்குத்தான், குதிரையி ன் மேலாவது வண்டியிலாவது விரைவாய்ச் சவாரிசெய்யும் பொழுதும், விரைவாய் நடக்கும் பொழுதும், சிலம்பம் முதலிய முயற்சிகளைக்கையாடும்பொழுதும் சுத்த இரத்தமானது தேகத்தின் ஒவ்வொரு பாகத்திற்குங் கதித்தோடிச் சரீரமெங்கும் நன்றாய்வியாபிக்கும். புத்திக்கு ஆதாரமாகிய மூளையில் சுத்தமான இரத்தங் கதித்தோடி வருமானால் மனோதத்துவங்கள் கூர்மையுஞ் சுறுசுறுப்பு முள்ளவைகளாகும்; மன உச்சாகமுஞ் சந்தோஷமும் உண்டாகும்; செய்யுங்காரியங்களில் யாதொருசோர்வும் அதைரியப்படலு முண்டாகமாட்டாவாம். இப்படியே சரீரத்தின் ஒவ்வொரு இயந்திரத்திலும் சுத்தமான இரத்தங் கதித்தோடுமானால் அதினுடைய தொழில்கள் நன்றாய் நடந்தேறு மாகையால் சரீரசுகம் அதிகப்படும்.

தேகமுயற்சியினால் நுரையீரலாகிய சுவாச இயந்திரத்திற்கு அதிகபிரயோஜன முண்டாகும். தேகமுயற்சி செய்யும்பொழுது அதிகமான ஆகாயத்தை யுட்கொள்ள இடமுண்டாகின்றது. அதிக அளவுள்ள ஆகாயத்தைச் சுவாசிக்கிறதினால் இரத்தம் அதிக சுத்தமாகித் தேகமுழுமைக்குஞ் சுகத்தையும் பலத்தையு முண்டாக்கும். ஒருவன் படுத்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது ஒரு பங்கு ஆகாயத்தை உட்கொண்டால் அவன் நிற்கும்பொழுது ஒன்றரைப்பங்கு ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுவான். அவன் ஒருமணிநேரத்தில் ஒரு மைல் வீதம்நடந்தால்இரண்டுபங்கு ஆகாயத்தையும், இரண்டுமைல் வீதம் நடந்தால் இரண்டேமுக்கால் பங்கு ஆகாயத்தையும், மூன்று மைல் வீதம் நடந்தால் மூன்றேகால்பங்கு ஆகாயத்தையும் உட்கொள்ளுவான். அவன் மூன்றுமைல் வீதம் நடந்து நாற்பது பவுன்பாரத்தைச் சுமந்து கொண்டுபோனால் மூன்றரைப்பங்கு ஆகாயத்தையும், நூற்றிருபது பவுன்பாரத்தைச் சுமந்துக்கொண்டுபோனால் நாலேமுக்கால்பங்கு ஆகாயத்தையும். உட்கொள்ளுவான். நாலுமைல்வீதம் நடந்தால் ஐந்துபங்கு ஆகாயத்தையும், ஆறுமைல் வீதம் நடந்தால் எழுபங்கு ஆகாயத்தையும் உட்கொள்ளுவான். சற்று விரைவாய்க குதிரைச்சவாரி செய்தால், அல்லது தண்ணீரில் நீந்தினால் நாலுபங்கு ஆகாயத்தை உட்கொள்ளுவான்.

மேலும விஷமுள்ள தேககக்ழிவாகிய கரி அமிலவாய்வு தேக
முயற்சிக்குத தககபடி சரீரத்தைவிட்டுச சுவாசததின மூலமாய் வெ
ளியே நீஙகும. ஓா பெரிய ஆள யாதொரு தேகமுயறசியு மற்றுச
சுமமாயிருககுமபோது ஒரு மணிநேரததில 600-கிறேன கரி அமில
வாயவைச சுவாசததிஞல வெளியே போககுவான். ஆஞல் அநத ஆ
ள தகுதியான தேகமுயறசிகளைச செயயும்பொழுது ஒருமணிநேர
சதில 2500 கிறேன கரி அமிலவாயவு அவன சுவாசததின வழியாய
வெளியேபபுறபபடும. தேகமுயறசியின்மையிஞல் கரி அமிலவாயவு
தேகததைவிட்டுப பூரணமாய வெளியாகாவிட்டால அது இரததத்
தைவிஷமாக்கும். அதிஞல் மூளைககு சுகவீனம நேரிட்டுபுததிமந
தமுமமனசசோாவுமுணடாகும. அபபடியே மற்ற தேக இயநதிரஙக
ளும சுகவீனமடையும்.

வியாபாரம், படிபபு, எழுத்து, கணக்கு முதலிய வேலை
களைச செய்கிறவர்கள போதுமான தேகமுயறசியறறு நாடோ
றும வெகுநேரமாக அறைகளுககுள்ளிருநது வேலைபார்த்துககொ
ண்டிருககும பொழுது அவாகளுடைய சுவாசககருவியின் தொழி
ல் சரியாய நடககாமல அவாகள கிரமமாய சுவாசிககவேண்டிய ஆ
காயததின அளவில பாதியையாகிலும சுவாசிகக ஏதுவிராது. இதி
ஞல தேகததிலிருநது வெளியே நீஙகவேண்டிய கரி அமிலவாய்வுக
குத்தடைகள நேரிடும ; இரத்தம விஷமாக்கப் படுவதுநதவிர தேக
மெங்குஞ் சரியாய நடககவேண்டிய இரததவோட்டந தளர்ச்சிய
டையும. இதிநிமித்தம அவர்களுடைய நாடி ஓட்டம பலவீனமும
தாமதமுமுளளதாகும. அவாகளுடைய கைகாலமுதலிய பாகஙகள
குளிாநதும மததமும உணர்ச்சி குறைநதும்போம. இககாரணஙகளி
னிமிததநதான் மேலேகாட்டிய தொழில்களை யுடையவர்கள் சாயங
காலததில் தஙகளுடைய வேலைகளைவிட்டெழுந்திருக்கும்பொழுது
சகிககககூடாத தேகபலவீனத்தையும் ஆயாசததையும் மனச்சோா
வையும் வெறுபபையும அடைகிறுர்கள். மேலும அவர்கள் தங்கள்
வீடுகளுககுப போனபின்பு தஙகள் பலவீனத்தையும ஆயாசததை
யும நீககுவதற்கு நலல போஜனத்தைச்சாப்பிடுவதுஅவசியமென்று
அவர்களுககுத் தோனறின போதிலும் அப்படிச்செய்ய அவாக

ளுக்கு நல்ல பசியிருக்கமாட்டாது. சாப்பிட்டபோஜனமும்நன்றாய் ஜீரணமாகாது. இப்படிப்பட்ட ஜனங்கள் விவேகிகளென்றால் இத் தீமைகளெல்லாவற்றையும் மிகவும் லகுவாய் நீக்கிக் கொள்ளலாம். எப்படியென்றால் தங்கள் மனோமுயற்சி வேலைகளை அறைகளுக்குள் ளிருந்து சாய்ங்காலம் வரைக்கும் ஒரேமட்டாய்ச் செய்யாமல் இடையில் சற்றுநேரம் வெளியேவந்து சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங் களில் சற்றுதூரம் நடந்து மறுபடியும் வேலையிற்பிரவேசிக்கலாம். மேலும் சாய்ங்காலம் வேலையைமுடித்தபின்பு சுத்தமான ஆகாயமுள் ள இடங்களுக்குப் போய்ப் போதுமானமட்டும் உலாவுதல் முதலிய தேகமுயற்சிகளைச் செய்துவிட்டுவீட்டுக்குத் திரும்பினால்முன்னிருந் தசோர்வு ஆயாசம்முதலிய சகலமும் மாயமாய்ப் பறந்துவிடும். சற்று நேரத்திற்குமுன் சகிக்கக்கூடாத பாரமாகவும் கசப்பாகவுந் தோன் றின ஜீவனானது சுத்த ஆகாயத்தினாலுந் தேகமுயற்சியினாலும் இன்ப முள்ளதாக மனதில் ஆச்சரியப்படத்தக்க வண்ணமாய் உற்சாகமுஞ் சந்தோஷமுந் தைரியமுமுண்டாகும். மேலும் நல்லபசியும் போஜ னத்தை ஜீரணிக்கத்தக்க சத்துவமும் நல்ல நித்திரையு முண்டாகும்.

தேக முயற்சினால் தோலினுடைய தொழில்கதிக்க வேர்வை தாராளமாயுண்டாவதினால் தேகத்திலுள்ள பல விஷக்கழிவுபதார்த் தங்கள் வேர்வை வழியாகப் பூரணமாய் வெளியே நீக்கப்படும்.

தேக முயற்சியினால் சரீரத்திலுள்ள தசைகள் நன்றாய் வளர்ந்து பலமும் உறுதியு முள்ளவைகளாகும். தேகமுயற்சி செய்யாதவர்க ளுடைய தசைகள் மிகவுந் தளர்ந்து மிருதுவும் பலவீனமுமுள்ளவை களாயிருக்கும்.

நல்ல தேகமுயற்சியினால் புத்திக்கு ஆதாரமான மூளையானது பலத்தையுஞ் சுகத்தையுமடையும்; மனோதத்துவங்கள் பலப்பட்டுக் கூர்மையாகும்; கடினமான மனோமுயற்சிகளைச் செய்வதற்கு சக்தி யுண்டாகும். ஆகையால் படிப்பு முதலிய மனோ முயற்சிகளைச்செய் கிறவர்கள் தங்கள் முயற்சிகளில் சித்திபெறவேண்டுமென்றால் நா டோறும் ஒழுங்காய்ப் போதுமான தேகமுயற்சிகளைச் செய்துவர வேண்டும். புத்திக்கூர்மையுந் திறமையுமுள்ள அநேக வாலிபர்கள் தங்கள் தேகசுகத்தைப்பற்றிக் கொஞ்சமென்கிலுங் கவலைப்படா

மல் தங்கள் படிப்புகளையே அதிகவைராக்கியத்துடன் நடத்திவந்ததி ஞல் சிறிதுகாலத்திற்குள் பலவித பலவீனங்களை யடைந்து படிப்பில் தாங்கள் ஆசித்திருந்த சித்தியைப் பெருமல் பல வியாதிகளுக்குள்ளாகி சிலர் அதிசீக்கிர மரணத்தையு மடைந்திருக்கிருர்கள். அவர்கள் ஏற்றகாலத்திலேயே தேகசுகத்திற்கு அனுகூலமான சரீரமுயற்சி முதலிய பல நல்ல எத்தனங்களைக் கையாடியிருப்பார்களேயானுல் சுகத்தையுஞ் சீவனையும் வெகுகாலம் அநுபவித்து கல்வியிலும் வல்லவர்களாகி மிகுந்த பிரயோஜனங்களை யடைந் திருப்பார்களென்பதற்குச்சந்தேகமில்லை.

தேகமுயற்சியினுல் ஜீரணக்கருவிகளுக்கு மிகுந்த பிரயோஜனமுண்டாகும்; பசி அதிகப்படும்; சாப்பிட்ட போஜனம் பூரணமாய் ஜீரணமாகும்; போஜனத்திலுள்ள நல்ல சத்துக்கள் யாவும் உடம்பிற் சாரும். தேக முயற்சி யற்றிருக்கும் பொழுது இரண்டு பவுன் நிறையுள்ள போஜனத்திலிருந்து நமக்குண்டாகும் பிரயோஜனத்தைப் பார்க்கிலுந் தேக முயற்சி செய்யும்பொழுது ஒருபவுன்நிறையுள்ள போஜனத்திஞலுண்டாகும் பிரயோஜனம் அதிகமாயிருக்கும். மேலும் தேகமுயற்சியினுல் மலசுத்தி தாராளமாய் நடக்கும்.

தேகமுயற்சி செய்கிறதிஞல் மிதமிஞ்சின கொழுப்பினிமித்தம் அவலட்சணமாய்த் தோன்றுகிற ஸ்தூலித்த தேகமானது கரைந்து போய் பலமும் உறுதியும் பார்வைக்கு லட்சணமுமான ஒடுங்கின தேகமுண்டாகும்.

மேலும் தேகமுயற்சியானது அநேக வியாதிகள் அணுகாதபடிக்கு சரீரத்தைக் காப்பாற்றுவதுமன்றி முன்னுள்ளவியாதிகளிலும் சிலவற்றை இலகுவாய் நீங்கிப்போகும்படி செய்கின்றது. அஜீரணம் முதலிய ஜீரணக்கருவிகளைப் பற்றிய சிலவியாதிகளையும் க்ஷயரோகம் முதலிய சுவாசக்கருவிகளைப்பற்றிய சிலவியாதிகளையுமுடையவர்கள் ஆரம்பத்திலேயே ஒழுங்காகதேகமுயற்சியைக்கையாடிவந்தால் கூடிய சீக்கிரத்தில் நல்லசுகத்தை அடைவார்கள். தேகமுயற்சியினுல் விளையும் நன்மைகளில் பத்திலொருபங்காகிலும் ஏதாவதொரு மருந்திஞல் உண்டாகுமாஞல் ஜனங்களெல்லாரும் அம்

மருந்தைச் சம்பாதிக்கும்பொருட்டுப் பட்டாதபிரயாச மெல்லாம்படவும் தங்கள் பொருள்களெல்லாவற்றையுஞ் செல விடவும் சம்மதிப்பார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை.

பிள்ளைகளின் தேகமுயற்சி.

பிள்ளைகள், அதிகமாய் தேகமுயற்சி செய்யவேண்டியது அவர்களுடைய வளர்ச்சிக்கும் சுகத்திற்கும் அவசியமானது. எவ்வளவிற்கு அவர்கள் வயது குறைவாயிருக்கிறதோ அவ்வளவிற்கு அவர்களின் தேகமுயற்சி அதிகப்பட்டிருக்கவேண்டியது அவசியம். இதினால்தான் பிள்ளைகள் ஒன்று அல்லது இரண்டு வயதானபின் அங்குமிங்கும் திரிந்து ஓயாமல் விளையாடிக்கொண்டு அவர்கள் நித்திரை போகிற நேரந்தவிர மற்றநேரத்தில் ஏறக்குறைய முழுமையையும் தங்களுக இஷ்டமான முயற்சிகளில் செலவிடுகிறார்கள். ஆகையால் பிள்ளைகள் விளையாட்டு முயற்சிகளைச் செய்யும்போது நல்ல முகாந்திரமின்றி அவர்களுக்குத் தடைசெய்யலாகாது. பலவீனமும் சுகவீனமுமுள்ள பிள்ளைகள் மிதமிஞ்சின விளையாட்டுமுயற்சிகளினால் தங்கள் தேகத்திற்குச் சேதத்தை வருவித்துக் கொள்ளாதபடிக்கும் பிள்ளைகள் இடைக்கிடையே கொஞ்சநேரம் இளைப்பாறிவிட்டு மற்றநேரங்களில் விளையாடும்படிக்கும் பெற்றோர்கள் பிரயத்தனம் பண்ணவேண்டுமேதவிர மற்றவிஷயங்களில் பிள்ளைகளின் விளையாட்டு முயற்சிகளுக்குத் தடைசெய்யக்கூடாது.

நமது தேசத்து ஜனங்களில் அநேகர் தங்கள் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் பெரிய தப்பிதங்களைச் செய்கிறார்கள். மிகவும் சிறுவயதிலேயே பிள்ளைகள் ஏறக்குறைய பகல் முழுதும் சாதாரண சுயபாஷைப் பள்ளிக்கூடங்களில் உட்கார்ந்திருந்து படிக்கும்படி செய்து விளையாட்டு முயற்சிகளைப் போதுமான அளவுசெய்யாதபடிக்குத் தடைபண்ணுகிறார்கள். இது தீமையுள்ளகாரியம். சிறுவயதில் பிள்ளைகள் போதுமானபடி தேகமுயற்சிகளைச் செய்யாவிட்டால் அவர்கள் செழிப்பாய் வளரமாட்டார்கள்; அவர்கள் சரீரஞ் சிறுத்து பலவீனமுள்ளதாய்ப் போகும்; அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களான பின்னும் பலமற்றவர்களாகவும் எந்தவேலையிலும் சமர்த்துக் குறைவுள்ளவர்களாகவுமே யிருப்பார்கள். மேலும் மிகவும் இளம்

பிராயத்திலேயே அதிகமானபடிப்பு முயற்சிகளைச்செய்கிறதினால் பிள்ளைகளுடைய நுட்பமான மனோதத்துவங்கள் நெருக்கப்பட்டு பின்னுக்குக்கடினமான மனோமுயற்சிகளைச்செய்யசக்தியற்றுப்போகும். பிற்காலத்தில் கல்வியிலும் மனத்திறமையிலும் உயர்ந்திருக்கத்தக்க அநேக பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றோர்களுடைய அறிவீனத்தினால் சிறுவயதில் போதுமான அளவுதேகமுயற்சிகளைச் செய்யாமல் அதிகமான படிப்பு முயற்சிகளையே செய்துவந்ததினால் துக்கப்படத்தக்க பெரிய சேதங்களை யடைந்திருக்கிறார்கள். சாதாரண சுயபாஷை பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கிறபிள்ளைகள் ஒருநாளில் எட்டு அல்லது பத்துமணிநேரம் உட்கார்ந்திருக்கிறது வழக்கமாயிருக்கிறது. இப்படி இளம்பிராயத்தில் அதிகநேரமாய் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருப்பதினால் சிறுபிள்ளைகளுடைய நுட்பமான தேகத்தில் பலசேதங்கள் நேரிடும். அவர்களுடையமார்பு சிறுத்துப்போகும். முதுகெலும்புவளைந்து விடும், தேகம் பூரணவளர்ச்சியையும் பலத்தையும் அடையாது. புத்திக்கு ஆதாரமான மூளையானது செழிப்பாய் வளரயேதுவில்லாமல் மனோதத்துவங்கள் பலவீனப்படும். மேலும் சொற்பசக்தியுள்ள சிறுபிள்ளைகளை எட்டு அல்லது பத்துமணிநேர மட்டாகப் படிக்கும்படி செய்கிறதினால் உண்டாகும் பிரயோசனஞ் சொற்பந்தான். அவர்கள் படிப்பின்மேல் கவனத்தைச் செலுத்தாமல் விளையாட்டின்மேல் மனமுள்ளவர்களாய் ஒன்றையும் நன்றாய்ப் படித்துக்கொள்ளமாட்டார்கள். இப்படி அவர்கள் கவனம் செலுத்தாமல் எட்டு அல்லது பத்துமணிநேரத்தில் படிக்கிறவைகளை கவனத்தோடு இரண்டுமணிநேரத்திற்குள் படித்துக்கொள்வார்கள். ஆகையால் சிறுபிள்ளைகளை ஒன்றரை அல்லது இரண்டுமணிநேரம் வரைக்கும் படிப்புக்குரியமுயற்சிகளைச் செய்யும்படி செய்து பின்பு இரண்டு அல்லது இரண்டரை மணிநேரம் விளையாடும்படி அனுப்பிவிட்டு மறுபடியும் ஒன்றரை அல்லது இரண்டுமணிநேரம் படிக்கும்படி செய்து பின்பு வீட்டுக்கு அனுப்பிவிடவேண்டும். இப்படிசெய்வதினால் பிள்ளைகளுடைய சரீரமனோதத்துவங்களுக்கு மிகுந்த நன்மை யுண்டாகும்,

பிள்ளைகளின் தேகமுயற்சிகள் எப்படிப்பட்டவைகளா யிருக்க வேண்டுமென்றால் : க—வது, அவர்களுக்குச் சந்தோஷத்தையும

உற்சாகத்தையுங் கொடுக்கத்தக்க பலவகை விளையாட்டுகளைக் கையாடும்படி அவர்களுக்கு இடங்கொடுக்க வேண்டும். அப்படிக்கில்லாமல் பெற்றோர்களுக்கு இஷ்டமானவைகளும் பிள்ளைகளுக்குச சந்தோஷத்தைக் கொடாதவைகளுமான தேகமுயற்சிகளைச் செய்யும்படி பிள்ளைகளை ஏவக்கூடாது. உ—வது பிள்ளைகளின் தேகமுயற்சி அவர்களுடைய கால் கைகளின் பொருத்துக்கள், மார்பு, முதுகு, ஆகிய இவைகளை நன்ருய் அசையச் செய்யத்தக்கதா யிருக்கவேண்டும்.

பலவீனர், சுகவீனர், விருத்தாபயியர், ஆகிய இவர்களின் தேகமுயற்சி.

இப்படிப்பட்டவர்கள் இலேசான போஜனஞ் செய்து சிறிது நேரமானபின்புதான் தேகமுயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். மேலும் இவர்கள் கடினமான அல்லது நீடித்த தேக முயற்சியைச் செய்யக்கூடாது. இடைக்கிடையே இரண்டு மூன்று தரம் இளைப்பாறிக்கொண்டு தேக முயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். வண்டி பல்லக்கு முதலியவைகளில் ஏறிப்போதல் பலவீனர்களுக்குப் பிரயோஜனமாயிருக்கும்.

பிளானல் அல்லது வேறேதாவதொரு முரட்டுத் துணியைக் கொண்டு தானுகவாவது அல்லது வேருெரு ஆளைக்கொண்டாவது 15 நிமிஷநேரமட்டுந் தேக முழுமையையும் நன்ருய்த் தேய்த்துக் கொள்ளுகிறது சுகத்தைக் கொடுக்கத்தக்க நல்ல எத்தனம். இதை பலவீன முள்ளவர்கள் வெளியேபோய்த் தேகமுயற்சிசெய்ய ஏதுவில்லாதிருக்கும் பொழுது கையாடலாம். இப்படித் தேகத்தைத் தேய்த்துக்கொள்ளுகிறதினுல் இரத்த ஓட்டத்திற்கும் ஜீரணத்திற்கும் வேர்வையுண்டாவதற்கும் அநுகூல முண்டாகும். இதை உதையமுஞ் சாயங்காலமுங் கையாடலாம். நித்திரைவராமல் கஷ்டப்படுகிறவர்கள் படுக்கைநேரத்திற்குச் சற்று முன்னுவது அல்லது படுக்கையி லிருக்கும்பொழுதாவது 10 நிமிஷத்திற்கு மேலே கண்ட பிரகாரந் தேகமுழுமையையும் நன்ருய்த் தேய்த்துக் கொண்டால் உடனே வேர்வை யுண்டாகி சுகமான நித்திரைவரும்.

மாணுக்கரின் தேகமுயற்சி.

மாணுக்கர் தங்கள் கல்விமுயற்சிகளில் சித்திபெற்று முன்னுக்குவரவேண்டுமென்ருல் அவர்களுக்குப் பூரணசரீர சுகமிருக்கவேண்டியது இன்றியமையாத காரியம். அவர்களுடைய தேகசுகங்கெட்டால் சகலமுங் கெட்டுப்போகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை சரீரம் நல்ல சுகமுடையதா யில்லாவிட்டால் மனேதத்துவங்கள் பலவீனப்பட்டு ஒன்றையுஞ் செம்மையாய்ச் செய்து முடிக்க ஏதுவிராது. கல்வியில் தேர்ந்து கீர்த்திபெறத்தக்க சக்தியையுடைய அநேக பாலியர்கள் கல்விமுயற்சிகளில் பிரவேசித்த சொற்ப காலத்துக்குள் தங்கள் சுகத்தை இழந்து பலவியாதிகளை அடைந்து அதிசீக்கிரமரணத்துக்குட்பட்டிருக்கிருர்கள். இது அவ்வாலிபர்கள் கடினமான படிப்பு முயற்சிகளைச் செய்ததிஞலல்ல அவர்கள் தங்கள் தேகசுகத்தைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் மனேமுயற்சிகளையே செய்துவந்ததிஞல்தான்.

மனிததேகம் முயற்சிக்கென்று செய்யப்பட்டிருக்கின்றது. முயற்சியில்லாவிட்டால் சரீர சுகம் நிலையாது. காடு மலைகளில் அலைந்து திரிந்து வேட்டையாடி ஜீவனம்பண்ணுகிற வேட்டைக்காரன் உறுதியான சரீரத்தை யுடையவனும் பூரண சுகமுள்ளவனு மிருப்பான். ஓயாமல் காற்றிலும் புசலிலும் அடிபட்டு இரவும் பகலும்கப்பல்களில் உழைக்கிற மாலுமியானவன் சுகமும் பலமுமுள்ளவனுயிருப்பான். நிலத்தை உழுதுபயிரிட்டு நெற்றியின் வேர்வைவடியத்தக்கதாய் உழைத்துஜீவனம் பண்ணுகிற விபசாயத் தொழிற்காரன்பூரண தேகசுகத்தையும் அதின் இன்பத்தையும் அனுபவிப்பான். ஆனல் படிப்பு முயற்சிகளையே செய்து மனேமுயற்சிகளினலேயேஜீவனம் பண்ணக் கருதுகிற மனிதனுடைய வேலையானது சரீரசுகத்திற்கு மிகவும் பிரதிகூல முள்ளது. படிப்பு முதலிய மனேமுயற்சிகளைச்செய்கிற மாணுக்கருடைய தொழிலைப்போல் சரீரசுகத்திற்கு பிரதிகூலம் செய்கிற தொழில் வேறென்றுமில்லை. ஆகையால் மாணுக்கர் ஏற்ற விதமாய் தேகசுகத்தைப் பேணிக்கொள்ளாவிட்டால் அவர்கள் சீக்கிரத்தில் சுகத்தை இழந்து விடுவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. சரீர சுகத்தைக் காப்பாற்றத்தக்க விசேஷித்த எத்த

ணங்களில் ஒன்று தேகமுயற்சியே. மாணுக்கர் போதுமான தேக முயற்சி செய்வதற்கு அநேகந்தடைகள் நேரிடுகின்றன.

க—வது, தேகமுயற்சி அவசியமென்று மாணுக்கர்களில் அநேகர் முற்றிலும் உணராதிருக்கிறார்கள். ஆரம்பத்தில் தங்கள் பாலிய வயதுக்குரிய சுகம் ஊக்கம் பலம் இருக்கும்பொழுது தங்கள் சுகத்தைப் பேணுதற்கு ஒரு எத்தனமும் அவசியமில்லை யென்று எண்ணி மனோமுயற்சிகளையே செய்துவருகிறார்கள். ஆனால் இத்தபிதத்தினால் சொற்ப காலத்திற்குள் சுகங்கெட்டு அவர்கள் பலவியாதிகளை அடைவார்களென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. ஆகையால் மாணுக்கர் தேகமுயற்சியின் அவசியத்தை உணர்ந்தாலும் உணராவிட்டாலும் அவர்கள் அதைக்கையாடாமலிருந்தால் கல்வி முயற்சிகளில் அவர்கள் கருதுகிறசித்தியை இழந்து அவர்கள் கொண்டிருக்கிற கோறிக்கைகளெல்லாம் முற்றிலும் கெட்டுப்போகுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. உ—வது, தங்களுக்குள்ள படிப்பு முதலிய வேலைகள் அதிகமாயிருக்கிறபடியால் தேகமுயற்சிக்குக் கொஞ்சமென்கிலும் நேரமில்லையென்று அநேக மாணுக்கர் சொல்லுவார்கள். தேகமுயற்சியின் தன்மை இன்னதென்று அறியாமலிருக்கிறபடியால் அவர்கள் இப்படிச் சொல்லவேண்டி நேரிடுகின்றது. அவர்கள் கொஞ்சகாலத்திற்குமாத்திரம் நாள் தோறும் ஒழுங்காய் தேகமுயற்சியைச் செயது வருவார்களேயானால் ஒருகாலும் அப்படிசொல்லமாட்டார்கள். தேகமுயற்சி இல்லாதபொழுதுசெயயத்தக்கவேலையைப்பார்க்கிலும் தேகமுயற்சி செய்யும் பொழுது இரண்டத்தனை வேலையை மிகவும் இலேசாகவும் செம்மையாகவும் செய்து முடிக்க யேது உண்டாகும். தேகமுயற்சி சரீர சுகத்தைக் காப்பாற்றுகிறதோடுங் கூட படிப்பு முயற்சிகளுக்கும் அதிக அநுகூலங்களைச் செய்கின்றது. தேகமுயற்சிக்கென்று செலவழிக்கிற நேரத்திற்கு ஈடாக தேகசுகத்திற்கும் கல்வி விருத்திக்கும் எத்தனையோ மடங்கு நன்மைகளை யடைந்துகொள்ளலா மென்று மாணுக்கர் தங்கள் சொந்த அநுபவத்தினால் அறிந்து கொள்ளலாம். ங—வது, மாணுக்கர் முதலில் தேகமுயற்சி செய்யும் பொழுது அது சற்று சங்கடமுள்ள தென்று கண்டு அதை நெகிழவிடுகிறார்கள்.

வெகுகாலமாய் தேக முயற்சி யற்றிருக்கிறவர்கள் அதைப் புதிதாய் ஆரம்பிக்கையில் அது சற்று வருத்தமுள்ளதாயும் இன்பத்தைக் கொடாததாயுந் தோன்றும். ஆனால் கொஞ்சக் காலத்திற்கு விடாப்பிடியாய் அதைக் கையாடி வருவார்களேயானால் அதினால் உண்டாகும் ஆச்சரியமான நன்மைகளை ருசித்துப்பார்த்து அதை ஒருக்காலுங் கைவிட விரும்பமாட்டார்கள்.

தேகமுயற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது கவனிக்க வேண்டிய காரியங்கள்.

க-வது, தேகமுயற்சிகளைச் செய்வதில் முதலிலேயே அதிகமும் கடினமுமான முயற்சிகளைச செய்யாமல் சரீர பலத்துக்குத் தக்கபடி அம்முயற்சிகளைப்படிப்படியாக அதிகப் படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உ-வது, சொற்ப நேரத்தில் அதிகவேகமும் கடினமுமான முயற்சிகளைச் செய்வதைப் பார்க்கிலும் அதிகநேரமாக சொல்ப வேகமும் கடினமுமான முயற்சிகளைச செய்வது உத்தமம். அதிக வேகமாய் முயற்சிகளைச் செய்வதினால் தேக இயந்திரங்களுக்குச் சேதங்கள் உண்டாகும். நாளொன்றுக்கு ஒரேதடவையாய் ஒரு மணிநேரத்தில் பனிரெண்டு மைல் வீதம் ஓடுகிற குதிரையானது சீக்கிரங்கெட்டு ஒன்றுக்கும் உதவாமல் போகும். ஆனால் ஒரு மணிநேரத்தில் நாலுமைல் வீதமாக ஒருநாளைக்குள் நாற்பதுமைல் நடக்கிற குதிரையானது அநேக வருஷங்கள் வரையும் பலத்துடன் உழைத்துக்கொண்டிருக்கும். ஙு-வது, சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களில்தான் உலாவுதல் முதலிய தேகமுயற்சிகளைச் செய்யவேண்டும். இல்லாவிட்டால் தேகமுயற்சியினால் வரும் பிரயோஜனம் மிகவுஞ் சொல்பமாயிருக்கும். ச-வது, நாடோறும் ஒழுங்காய் தேகமுயற்சிகளைச் செய்துவரவேண்டும். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் அவைகளினா லுண்டாகும் பிரயோஜனம் நன்றாய்த்தோன்ற மாட்டாது. ரு-வது, உலாவுகையில் புஜங்களைச் சற்று பின்னாகவைத்து மார்பைக் கூடிய அளவு விரிந்திருக்கும்படி செய்தால் நெஞ்சிற் குள்ளிருக்குஞ் சுவாசக்கருவி தாராளமாய் இயங்க இடமிருக்கும் அதனால் சுகத்திற்கு அதிக அநுகூல முண்டாகும். மேலும் தேக முயற்சிகளைச் செய்யும் பொழுது நெஞ்சு, கழுத்து முதலான இடங்களின் பேரிலுள்ள உடுப்பானது இறுக்கமாயிராமல் தளர்த்தியா யிருக்கவேண்டும், சு-வது, உலாவுகையில் வழக்கமாயுள்ள

கவலைகளை அல்லது படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளையெல்லாம் முற்றிலும் நீக்கிவிட்டு மனதை இளைப்பாறும்படி செய்யாவிட்டால் உலாவுதலினால் வரும் பிரயோஜனம் மிகவுங் குறைந்துபோம். இதற்காக உலாவப்போகையில் இன்பமான சம்பாஷணைகளைச் செய்யத்தகக நல்ல சினேகிதரைச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அல்லது கண்ணுக்கு இன்பத்தையும் மனதிற்குச் சந்தோஷத்தையுங் கொடுக்கத்தக்க விருக்ஷங்கள் முதலிய காட்சிகள் நிறைந்த இடங்களுக்குப்போய் உலாவிவந்தால் சரீரத்துக்குச் சுகமும் பெலனுமுண்டாகிற தோடுங்கூட டலவகையான மனத்தொல்லைகளால் நொந்துபோன மனதிற்கு இளைப்பாறுதலுண்டாகி அதின் சத்துவங்கள் புதுப்பெலனை அடைந்து நூதனமான முயற்சிகளை உச்சாகத்தோடு செய்யத் திராணி யுள்ளவைகளாகும். எ—வது, தேகமுயற்சி செய்ததினால் சரீரம் வேர்த்துக் களைத்துக குளிர்ந்துபோயிருக்கும் பொழுது தேகத்தின்பேரில் குளிர்ந்த காற்றுமுதலிய குளிர்ச்சி யாதொன்றும் படக்கூடாது.

தேகமுயற்சியின் அளவு.

ஒருமனுஷன் எவ்வளவு தேகமுயற்சி செய்யவேண்டுமென்று திட்டமாய் அளவிட்டுச் சொல்லக்கூடாது. ஒருவன் செய்யவேண்டிய தேகமுயற்சியின் அளவு அவனுடைய தேகநிலைமை பலம் அலுவல் முதலிய எதுக்களுக்குத்தக்கபடி வித்தியாசப்பட்டிருக்கவேண்டும். ஆகிலும் பொதுவாய்ச்சொல்ல வேண்டுமென்றால் சுகமுள்ள ஒரு பெரிய ஆள் நாளொன்றுக்குப் பததுமைல்தூரம் நடக்கவேண்டும். ஆனால் அவனவன் தனக்குரிய பலவேலைகளி னிமித்தம் அங்குமிங்கும் நடக்கவேண்டியிருக்கிறதினால் மேலேகண்ட அளவில் பாதியைத் தள்ளிவிடலாம். ஆகையால் ஒரு மனுஷன் ஒருநாளில் சுத்தமான ஆகாயமுள்ள இடங்களில் குறைந்தது ஐந்து அல்லது ஆறுமைல் தூரம் நடந்தால் பிரயோசனமாயிருக்கும். நாடோறும் இரண்டுமணி நேரம் வரையில் உலாவுதல்முதலிய தேகமுயற்சிகளைச் செய்துவரவேண்டும். முதலில் இவ்வளவான சரீரமுயற்சியைச்செய்ய எதுவில்லாவிட்டாலும் நாளடைவில் அப்படிச்செய்யப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும். சுததமான ஆகாயமுள்ள நாட்டுப்புறங்களில் வாசஞ்செய்கிறவர்களைப் பார்க்கிலும் குடிநெருக்கமும் பலவகை அசுத்தங்களுமுள்ள பெரியபட்டணங்களில் வாசம்பண்ணுகிறவர்கள் அதிக அளவான தேகமுயற்சி

களைச் செய்யவேண்டியது அவசியம். அதிக சாவகாசமுள்ள காலங்களில் வழக்கத்தைப்பார்க்கிலும் அதிக அளவுள்ள தேகமுயற்சியைச்செய்து வருவது உத்தமம். முக்கியமாய் மாணுக்கர்முதலிய மனோமுயற்சியுள்ளவர்கள் சமயத்திற்குச் சமயம் தங்களுக்கு அகப்படும் விடுதலைக்காலங்களில் அதிகமான தேகமுயற்சிகளைச்செய்து தங்கள்தேகத்தையும் மனோதத்துவங்களையும் பலப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

தேகமுயற்சி செய்வதற்கேற்ற நேரம்.

உலாவுதல்முதலிய தேகமுயற்சிகளுக்கேற்ற நேரம் உதையமுஞ் சாயங்காலமுந்தான். உதையகாலத்தில் தேகமுயற்சி செய்யக்கூடுமானால் உத்தமம். பகல் உஷ்டணத்தினால் பூமியின் பல இடங்களிலிருந்து எழும்புகிற பலவிதஆவிகளானவை ஆகாயத்தோடு சேருமாகையால் சாயங்காலவேளைகளிலுள்ள ஆகாயமானது உதையகாலத்திலுள்ள சுத்தமும் இன்பத்தைக் கொடுக்கத்தக்கதுமான ஆகாயத்திற்கு நிகரல்ல. குளிர்ச்சியான காலங்களில் பகல்வேளையிலுந் தேகமுயற்சிசெய்யலாம். இருட்டாயுள்ள நேரங்களைப்பார்க்கிலும் சற்றுவெளிச்சமாயிருக்கும் நேரமே தேகமுயற்சிக்கு ஏற்றது. போஜனஞ்செய்த உடனேயாவது அல்லது போஜனம்நன்றாய் ஜீரணமாகிறதற்கு முன்னாவது யாதொரு தேகமுயற்சியுஞ் செய்யக்கூடாது. சாப்பிட்டபின் குறைந்தது மூன்று மணிநேரமானபின் தான்தேகமுயற்சி செய்யவேண்டும். ஒரு இயந்திரம் வேலைசெய்கிறசமயத்தில் மற்றொரு இயந்திரத்தையும் வேலைவாங்கினால் இரண்டினுடைய வேலைகளுக்குங் குறைவுண்டாகும். வயிறுமுதலிய ஜீரணக்கருவிகள் ஜீரணவேலையைச் செய்துகொண்டிருக்கும்பொழுது தேகமுயற்சியினால் தசைகள்முதலிய இயந்திரங்களுக்கு வேலைகொடுத்தால் அல்லது மனோமுயற்சினால் மூளையைத்தொழில் செய்யும்படிசெய்தால் ஜீரணத்தொழிலுக்குச் சேதமுண்டாகும். ஆகையால் அதிகமான அல்லது கடினமான தேகமுயற்சிகளுக்கு அல்லது மனோமுயற்சிகளுக்கு மிகவும் ஏற்றநேரம் எதென்றால்: சாப்பிட்ட போஜனம் பூரணமாய் ஜீரணமாகி இரத்தமாகமாறி சரீரத்தின் ஒவ்வொரு இயந்திரத்திலும்போய் வியாபிக்கிறநேரந்தான். இம்மாறுதலானது போஜனம்செய்த இரண்டுமணிநேரமுதல் ஐந்துமணிநேரம் வரையிலுள்ள காலஞ் சென்றபின்பு தான் சம்பவிக்கும். சாப்பிட்ட போஜனம் ஜீரணமாகி வயிற்றைவிட்டு கடந்துபோய் வயிறு வெறு

ஐயான உடனே சரீரதத்துவங்கள் கதிப்பாயும் மனது தெளிவாயும் புத்தி கூர்மையாயும் ஞாபகசக்தி பலமாயுமிருக்கும். பொதுவாய் இப்படியிருக்கும் நேரம் அதிகாலை நேரந்தான். சுகமுள்ளவர்கள் அதிகாலையில் நித்திரையைவிட்டு எழுந்திருந்தஉடனே நல்லவேலைகளைச்செய்ய சக்தியுள்ளவர்களா யிருப்பார்கள். மனோமுயற்சிகளைச் செய்யவிரும்புகிறவர்கள் அதிகாலையில் எழுந்திருந்த உடனே அப்படிச்செய்வது உததமம். அவர்கள் நல்ல தேத்தண்ணீரை அல்லது காப்பித்தண்ணீரைச்சாப்பிட்டுக்கொண்டு அம்முயற்சிகளைச் செய்தால் அனுகூலமாயிருக்கும்.

தேகமுயற்சியின் வகைகள்.

சுவாசத்தைக் கதிக்கும்படி செய்யாததும் இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி நாடிபலமாய் அடிக்கும்படி செய்யாததும், தோலை அனலுள்ளதாக்கி வேர்வை அதிகமா யுண்டாகும்படி செய்யாததுமான தேகமுயற்சியினால் பிரயோஜனமில்லை. உலாவுதல், ஓடுதல், குதிரைசவாரி, பலவகை சிலம்பமுயற்சிகள், கிரிகெட்முதலிய பந்து விளையாட்டுகள், தோட்டவேலை ஆகிய பலவகைதேகமுயற்சிகளை அவரவர் பிரியத்திற்கும் தேகநிலைமை முதலிய ஏதுக்களுக்குந்தக்கபடி கையாடலாம். உலாவுதலானது விசேஷமான தேகமுயற்சி. இதைப்போல எல்லாராலுஞ் செய்யக்கூடியதும் சரீர அவயவங்க ளெல்லாவற்றையும் அசையப்பண்ணத்தக்கதுமான நல்ல தேகமுயற்சி வேறொன்றுமில்லை. குதிரைசவாரி செய்கிறது நல்ல தேகமுயற்சிதான். அதினால் இன்பமுள்ள காட்சிகள் நிறைந்த தூரமான இடங்களுக்குக் கொஞ்சநேரத்திற்குள்போய் தேகத்திற்கும் மனதிற்கும் சுகத்தைச் சம்பாதித்துக்கொண்டு வரலாம். தேக முயற்சியின் தன்மையானது அந்தந்த ஆளுடைய சரீரபலத்திற்கு ஏற்றதா யிருக்கவேண்டும். சுகமும் பலமுமுள்ள ஆட்களுக்கு ஓடுதல், விரைவாய் நடத்தல், குதிரைசவாரி பண்ணுதல், பலவித சிலம்ப விளையாட்டுகள், கிரிகெட்முதலியபந்து விளையாட்டுகள் ஆகிய இவைபோலொத்த கடினமான தேகமுயற்சிகள் பிரயோஜன முள்ளவைகள். பலவீன முள்ளவர்களுக்கும், வயது சென்றவர்களுக்கும் ஏற்றவை மெதுவாய் நடக்குதல் வண்டில்களில் சவாரிசெய்தல் முதலிய இலேசான தேக முயற்சிகளே. கடினமான மனோமுயற்சி யுள்ளவர்களுக்கேற்ற தேகமுயற்சி மனதுக்கு இன்பத

தையும் இளைப்பாறுதலையுங் கொடுக்கத்தக்கதும் அதிக கடினமற்றதுமாயிருக்கவேண்டும். ஆகையால் உலாவுதல் குதிரைச்சவாரி செய்தல் இலேசான தோட்டவேலைகள் சுத்தமான ஆகாயமுள்ளதும் பலவித இன்பமான காட்சிகள் நிறைந்ததுமான இடங்களுக்குப்போய் வருதல் ஆகிய இவைபோலொத்தவைகள் மனோமுயற்சி உள்ளவர்களுக்கு மிகுந்த பிரயோஜனத்தைக் கொடுக்கும்.

எ - அதிகாரம்.

நித்திரை.

தேக இயந்திரங்கள் தங்களுக்குக் குறிக்கப்பட்ட தொழில்களைச் செய்து வருகையில் வரவர அவைகளில் தேய்வுகள் உண்டாகி அவைகள் சோர்ந்து பலவீனப்பட்டு கடைசியாக தத்தந் தொழில்களை நிறைவேற்ற சக்தியற்றுப் போகின்றன. இச்சமயததில்தான் ஜீவஜெந்துகளுக்கு நித்திரை மயக்கமுண்டாகி அவைகள் தத்த முயற்சிகளைவிட்டு ஓய்ந்து இளைப்பாறுகின்றன. இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் சோர்வடைந்த தேக இயந்திரங்களும் தஙகள் தொழில்களை ஒருவாறு நிறுத்தி இளைப்பாறும். விசேஷமாய் இச்சமயத்தில்தான் அவ்வியந்திரங்களில் உண்டான தேய்வுகழிவுகளுக்குப் பதிலாக நூதன பதார்த்தங்கள் சேருகின்றன. இதினால் அவ்வியந்திரங்கள் எதாப்பிரகாரமான ஸ்திதியையும் பலத்தையுமடைந்து முன்போலவே தங்கள் தொழில்களைசெய்ய சக்தி யுள்ளவைகளாகின்றன. இப்படிச் சம்பவித்த உடனே நித்திரைமயக்கம் தெளிந்து ஜீவஜெந்துகள் தங்களுக்கு இயல்பான முயற்சிகளைச்செய்யத் தொடங்குகின்றன. நித்திரையுண்டாவதற்குக் காரணம் இதுவே. இரவின் இருட்டானது நித்திரை யுண்டாவதற்கு அனுகூலஞ் செய்கின்றது. இப்படி தேக இயந்திரங்கள் பகலில் தங்கள் தொழில்களைச் செய்வதினால் தேய்வடைந்து இராத்திரியில் இளைப்பாறுவதினால் புது பலத்தைப் பெற்றுக்கொண்டு வந்தபோதிலும் நாளுக்குநாள் அவைகளில் கொஞ்சங் கொஞ்சமாக நிலையான குறைவுகள் உண்டாகிக் கொண்டே

வருகின்றன. காலஞ் செல்லச் செல்ல இக்குறைவுகள் கூடித்திர ண்டு ஜீவகாலத்தின் சாயங்கால வேளையாகிய விருத்தாப்பிய வய சில் மிகவும் அதிகமாகிறபடியால் சரீர இயந்திரங்கள் மிகுந்த சோர் வடைந்து தங்கள் தொழில்களை ஏற்றபடி நிறைவேற்ற சக்தியற்று கடைசியாக அவைகளை முற்றிலும் நிறுத்தி விடுகின்றன. இப்படி சரீர இயந்திரங்கள் தங்கள் தொழில்களை முற்றிலும் நிறுத்தி விடு கிறதுதான் மரணமென்று சொல்லப்படுவது.

நல்ல நித்திரைவேளைகளில்தான் போஜனத்தின் சத்துக்கள் சரி யானபடி உடலில் சார்ந்து தேகத்தை வளரச்செய்யும். நித்திரைச் சம யத்தில் வேர்வை சரியான அளவு உண்டாகி தேகக்கழிவுகளை வெளி யே நீக்குகின்றது. மேலும் நித்திரையானது மனோமுயற்சிகள் கவலைக ள் முதலியவற்றால் நொந்துபோன மனோதத்துவங்களுக்கு இளைப்பா றுதலையும் புதுபலத்தையும் கொடுக்கும். சகலரும் முக்கியமாய் அதிக தேக உழைப்பு அல்லது மனோ உழைப்புள்ளவர்கள் நல்ல நித்திரையை அனுபவிக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

நித்திரையின் அளவு.

சில கல்விமான்கள் ஒவ்வொரு நாளையும் நான்குசமபாகங்களாக ப் பிரித்து ஒருபாகத்தை நித்திரைக்கும் ஒன்றை கல்வி மனோமுயற்சிக ளுக்கும், ஒன்றை லௌகிக வேலைகளுக்கும், ஒன்றை தேவனுக்குஞ் சொந்தக் குடும்பத்திற்கு முரியகடமைகளுக்கும் செலவிட்டிருக்கிறார் கள். கல்குத்தாவிலிருந்த மகாபெரியவித்வானும் சிரேஷ்ட நியாயாதிப தியுமான சர் உவில்லியம் ஜோனஸ் (Sir William Jones) என்பவர் தாம் அனுசரித்து வந்தபிரமாணத்தை தாம் பாடிய ஒரு நேர்த்தியான கவியில் காட்டியிருக்கிறார். அதின்பொருளென்னவென்றால்: ஆறும ணிநேரம் நீதிசாஸ்திரங்களுக்கு, ஏழுமணிநேரம் நித்திரைக்கு, பத்து மணிநேரம் உலகத்திற்கு, எல்லாம் தேவனுக்கு யென்பதே. அவனவன் செய்யும் வேலையின் தன்மைக்கும் அளவுக்குந் தக்கபடி நித்திரையின் அளவு வித்தியாசப்பட்டிருக்கவேண்டும். கடினமான வேலைகளைச் செய்கிற கூலியாட்களுக்கும், மிகவும் பிரயாசப்பட்டு உழுது பயிரிடு கிற விவசாயத் தொழிற்காரருக்கும் அதிக அளவான நித்திரை வேண் டியது அவசியம். அப்படியே அவர்கள் இராத்திரி ஒன்பது அல்லது

பத்துமணிக்குப் படுக்கைக்குப் போய் உதையம் ஐந்து அல்லது ஆறுமணிவரைக்கும் நல்ல நித்திரை செய்வார்கள். சொல்ப தேகமுயற்சியையுடையவர்கள் சொல்ப நித்திரை செய்வதுந்தவிர அவர்களுடைய நித்திரை நல்லநித்திரையா யிருக்கமாட்டாது. ஆனால், தேகமுயற்சிகளைச் செய்யாதவர்களாகிய செல்வச் செருக்கும் சோம்பலுமுள்ளவர்கள் அப்பியாசத்தினால் அதிகநேரமாக நித்திரை செய்வார்களென்றாலும் அவர்களுடைய நித்திரையானது அரோக்கியமற்றதாயும் அடிக்கடி உண்டாகும் விழிப்பினால் சிதறினதாயு மிருக்கும். படிப்பு முதலிய மனோமுயற்சிகளானவை சரீரமுயற்சிகளைப் பார்க்கிலும் அதிக தளர்ச்சியையுஞ் சோர்வையும் உண்டாக்கத் தக்கவைகளாகையால், மனோமுயற்சிகளுள்ளவர்களுக்கு அதிகமான நல்ல நித்திரை வேண்டியது அவசியம். ஆனால் அதிகமான மனோமுயற்சிகளினால் சிலவேளை நல்ல நித்திரை உண்டாவதற்குத் தடையுண்டாகும். ஆகையால் மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறவர்கள் ஏற்ற அனுகூலங்களைக் கையாடி நல்லநித்திரை உண்டாகும்படி செய்துகொள்ளவேண்டும். பொதுவாய்ச் சொல்லவேண்டுமென்றால் சுகமுள்ளவர்களுக்கு நாள்தோறும் ஆறு அல்லது ஏழுமணிநேர நித்திரை போதுமானதா யிருக்கும் அதற்குக் குறைந்தாலும் கெடுதல்தான் கூடினாலும் கேடுதான். பிள்ளைகளுக்கு அதிக அளவான நித்திரை வேண்டியது அவசியம். ஆறு அல்லது ஏழு வயசுவரைக்கும் அவர்களுக்கு 11 அல்லது 12 மணிநேர நித்திரையும் 16-வயசுவரைக்கும் 9 அல்லது 10 மணிநேர நித்திரையும் அவசியமா யிருக்கும்.

நித்திரைக்கு ஏற்றநேரம்.

அநேகர் இரவில் அதிகநேரம் விழித்திருந்துவிட்டு பகலில் நித்திரை செய்கிற வழக்கத்தை அநுசரிக்கிறதுண்டு. இயல்பின் பிரமாணத்திற்கு விரோதமாய் பகலை இரவாக மாற்றுகிறதினால் யாதொரு தீமையு மில்லையென்று நினைக்கிறார்கள். இது பெரிய தப்பிதம். பூண்டுகள் பகல்நேரத்தில் புஷ்பித்து தத்தந் தொழில்களைக் கதிப்பாய் நடத்திவிட்டு இரவில் அமர்ந்திருப்பதையும், ஜீவஜெந்துகள் பகலில் பல முயற்சிகளைச் செய்துவிட்டு இருட்டான உடனே தங்கள் இருப்பிடங்களுக்குப்போய் நித்திரைசெய்வதையும் நாம் பார்க்கும்போது பகல் வெளிச்சத்துக்கும் நாஞ் செய்யுந் தொழில் முயற்சிகளுக்கும் சம்பந்

தூமுண்டென்றும் அப்படியேஇருட்டுக்கும் நித்திரைக்கும் இசைவு இருக்கிறதென்றும் நாம் தெளிவா யறிந்துகொள்ளலாம். நடு இராத்திரியில் நித்திரை செய்யும்பொழுது தேகத்தில் ஓர்வகை விசேஷித்த வேர்வையுண்டாகும். அதினால் சரீரத்திற்கு மிகுந்த சுகமுண்டாகின்றது, மற்றெந்த நேரநித்திரையும் நடுஇராத்திரி நித்திரைக்கு நிகரல்ல, நடு இராத்திரி 12 - மணிநேரத்திற்கு முன்னுள்ள ஒருமணிநேர நித்திரையினால் சரீரத்திற்குண்டாகுஞ் சுகம் அதற்குப் பின்னுள்ள இரண்டுமணி நேர நித்திரையினாலும் உண்டாகாது. ஆதலால் எப்பொழுதும் நித்திரைக்குப்போகும் நேரம்இராத்திரி 10-மணிக்கு மேற்படாமலிருக்கவேண்டும் 10-மணிக்குப் படுத்துக்கொண்டு உதையம் 5-மணிக்குள்ளாக எழுந்திருக்கிற வழக்கஞ் சுகத்திற்கு மிகவும் நல்லது, நீடியசுகத்தையும் ஆயுளையும் அனுபவித்தவர்களில் அநேகர் முன்னேரத்திலேயே படுக்கைக்குப்போய் அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிற நல்லவழக்கத்தை அனுசரித்து வந்தவர்கள் தான். அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிறது இன்பமும் பிரயோஜனமுமுள்ள வழக்கம். அவ்வேளையிலுள்ள குளிர்ச்சியும் இன்பமுமான ஆகாயம் மனதை உச்சாகப் படுத்தத்தக்கது. அச்சமயத்தில் சரீர மனோதத்துவங்கள் கதித்து சுறுசுறுப்புள்ளவைகளாகி பலமுயற்சிகளைச் செய்ய ஏவப்படும். அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிறதினால் உண்டாகும் நன்மைகளும் இன்பமும் அவ்வழக்கத்தை அனுசரித்து வருகிறவர்களுக்கே யன்றி வேறொருவருக்குந் தெரியாது.

நல்லநித்திரை உண்டாவதற்குக் கையாடவேண்டிய எத்தனங்கள்.

க-வது, பகலில் சுத்த ஆகாயமுள்ள இடங்களில் போதுமான அளவுள்ள தேகமுயற்சி செய்தல் இரவில் நல்லநித்திரை வருவதற்கு அனுகூலம், உ-வது அவசியமின்றி பகலில் நித்திரை செய்யுந் தகாதபழக்கத்தை விட்டுவிடவேண்டும். ௩-வது, படுக்கை அறைகளில் சுத்த ஆகாயம் வியாபிக்கவேண்டியது அவசியம். ஆனால் அதிககுளிர்ச்சியான காற்று நித்திரை செய்கிறவர்களுடைய தேகத்தின்மேல் படுகிறது நல்லதல்ல. படுக்கை அறைகள் விஸ்தாரமுள்ளவைகளாயும் அவைகளுக்குள் படுக்கிறவர்களின் தொகை சொல்பமாயு மிருக்குமானால் அதிக குளிர்காலங்களில் கதவு ஜன்னல்களை மூடிவிடலாம். அவைகளிலுள்ள சிறுசந்து

கள் அல்லது துவாரங்களின் வழியாய் உட்பிரவேசிக்கும் புதிய ஆகாயம் போதுமானதா யிருக்கும். அறைகள் நெருக்கமுள்ளவைகளாயிருக்குமானல் குளிர்ந்த காற்று நேராகஉள்ளே பிரவேசித்து நித்திரை செய்கிறவர்களின் மேல்படாதபடிக்கு படுக்கை அறைகளுக்கு அடுத்த அறைகளிலுள்ள ஜன்னல்களைத் திறந்துவைத்துக்கொள்ளலாம். அதிக குளிர்ச்சியான காலங்களில் படுக்கை அறைகளில் நெருப்பினல் அனலுண்டாக்கிக்கொண்டால் உள்ளே இருக்கும் அசுத்த ஆகாயம் திறந்திருக்கும் ஜன்னல்கள் வழியாய் வெளியே நீங்கிப்போவதற்கும் வெளியே யிருந்து உட்பிரவேசிக்கும் சுத்த ஆகாயத்தின் குளிர்ச்சி நீக்கப்படுவதற்கும் இடமுண்டாகும். எந்தக்காலங்களிலும் பகல் நேரத்திலெல்லாம் படுக்கை அறைகளின் கதவு ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்து உள்ளே சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். ௪-வது, சாப்பாட்டின் நேரங்களையும் அளவையும் படுக்கைக்குப்போகிறநேரத்தையும் ஒழுங்குப்படுத்திக்கொள்வது நல்ல நித்திரை உண்டாவதற்கு அனுகூலம். இராச்சாப்பாடு படுக்கை நேரத்திற்கு இரண்டு மணித் தியாலத்திற்கு முன்னமே ஆயிருந்தால் நலம். மேலும் இராச்சாப்பாடு சற்றுகுறைந்த அளவாயும் இலேசில் ஜீரணமாகத் தக்கதாயு மிருக்கவேண்டும். ௫-வது அதிகாலையில் எழுந்திருக்கிற வழக்கம் இரவில் நல்ல நித்திரையுண்டாவதற்கு அனுகூலமானது. ௬-வது. படுக்கை நேரத்திற்கு முன்னதாகவே மனக்கவலைகள் முதலியவற்றைக் கூடியமட்டும் நீக்கிவிட்டு மனதை அமரிக்கையா யிருக்கச் செய்யவேண்டும். படுக்கை நேரத்திற்கு முன் நடந்த எக்காரியங்களினிமித்தமாவது அல்லது வேறெந்தக்காரணத்தினலாவது நித்திரை வராமல் மனதின் எண்ணங்கள் பலவற்றின்மேல் ஓடிக்கொண்டிருக்குமானல் உடனே படுக்கையைவிட்டெழுந்து வெளியேபோய் அரைமணி நேரவரையில் குளிர்ந்த ஆகாயத்தில் உலாவிவிட்டுத் திரும்பப் படுக்கைக்குப்போனல் நித்திரையுண்டாகும். ஏப்படிச்செய்ய யேதுவில்லாதபொழுது கவனம் வேறென்றின் மேலுஞ் செல்லாதபடிக்கு ஓர் புத்தகத்தை யெடுத்து சற்றுநேரம் படித்துக்கொண்டிருந்தால் சீக்கிரத்தில் நித்திரையுண்டாகும். இப்பிரயத்தினங்களில் ஒன்றினலும் நித்திரைவராவிட்டால் அதற்காக மென்மேலும் முயற்சிசெய்து சங்கடப்படுவதைப் பார்க்கிலும் உடனே படுக்கையை விட்

டெழுந்து எதாகிலும் ஒரு அலுவலைபபாாததுக்சொண்டிருப்பது நல்லது. இபபடிசசெயது மறுநாள் பகலிலும் நிததிரைககுக கொஞச மெனகிலும் இடங்கொடாமலிருந்தால் மறு இராததிரியில நீடிதத அயாநத நிததிரை உண்டாகுமெனபதற்குச சநதேகமில்லை. படுககை நேரததிற்குச சறறுமுன பாதஙகளைச சுடுதண்ணீரில் சறறுநேரம வைததெடுபபதும், சிரசைக குளிாநதஜலததினல நனைததுப பினபு துடைததுப்போடுவதும் நிததிரையுண்டாவதற்கு நல்ல எததனஙகள். எ-வது, ஒவ்வொருநாளும நாம்செயயவேண்டிய கடமைகளைக கூடியவாறு செய்துமுடிததோ மென்ற சொந்தமனத திருபதிகரமும் தேவனேடு சமாதானமா யிருககிறேமென்ற நல் நமபிககையும் தேவனுடைய மிகுந்த அன்பும் உருக்கமுமுள்ள பராமரிபபுககு நமமை ஒபபுககொடுககிற குணமும ஆகிய இவைகள் இன்பமுள்ள நல்ல நிததிரை யுணடாவதற்கு மிகவும அனுகூலமானவை.

---

௮ - அதிகாரம்.

வாசஸ்தலங்கள்.

ஜனங்கள் வாசம்பண்ணும வீடுகள் சரீரசுகத்திற்கு அநுகூல மாயிருகக வேண்டுமென்ருல் அவைகளையேற்ற இடங்களில் கட்ட வேண்டும் ; அவைகளை எற்ற விதமாய்க்கட்டவேண்டும் ; அவைகளை எற்றபிரகாரம் பாதுகாததுவரவேண்டும். இததேசதது ஜனங்களில அநேகர் இவ்விஷயங்களி லொவ்வொன்றிலும் பெரிய தப்பிதங்களைசசெயது சரீர சுகததிற்கு மோசங்களை வருவிககிருர்கள்.

வாசஸ்தலங்களுக் கேற்றதரைகள்.

ஆறு குளம முதலிய தண்ணீருள்ள இடஙகளுககுச சமீபததி லிருக்கிற பள்ளமான தரைகள வீடு கட்டுவதற்கு எறறவைகளலல. பள்ளமான இடஙகளில் தண்ணீர் தங்குமாகையால் தரை ஈரித்த தாயிருககும. களிமண்பூமியிலும் தண்ணீர் பூரணமாய வடிநது

போகாதாகையால் தரை வெகுகாலத்திற்கு ஈரமானதாயிருக்கும். ஈரமாயிருக்குந் தரையுள்ள இடங்களெல்லாம் சுகமுள்ள வாசஸ்தலங்களுக் கேற்றவையல்ல. ஈரமுள்ள தரையிலிருந்து சுகத்திற்கு பிரதிகூலமான பலவகை ஆவிகள் எழும்பும். அங்குள்ள ஆகாயம் ஈரித்திருக்கும். இப்படிப்பட்ட இடங்களில் வாசம்பண்ணுகிறவர்களுக்கு அடிக்கடி ஜலுப்பு, அல்லது ஜலதோஷம், தலைநோவு, சுரங்கள், வாதநோவுகள் முதலிய பலவியாதிகள் சம்பவிக்கும். கறுப்பு மண் தரையானது அதிக உஷ்டணமுள்ளதாயிருக்கும்.

கற்பாறையுள்ள இடங்கள் சுகத்திற்கு அநுகூலமுள்ளவைகள்தான். கற்பாறையுள்ள தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்து போய்விடும். அங்குள்ள ஆகாயம் ஈரமற்றதாயிருக்கும். அங்கேமிதமிஞ்சின பூண்டுகள் உண்டாகாவாம். அதில் ஊறுந்தண்ணீரில் அசுத்தங்கள் அதிகமாய்ப்போய்ச்சேர இடமிராது.கற்பாறையுள்ளஉயர்ந்த இடங்களில் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்குப் பெரும்பாலும் அதிக தேகசௌக்கியமுண்டாயிருக்கும். அப்படிப்பட்ட இடங்களில் விஷபேதி முதலிய விஷவியாதிகள் அபூர்வமாய்த்தான் சம்பவிக்கும். விஷபேதி உற்பத்தியாவதற்கு ஒரு முக்கிய காரணம் அவ்வியாதியுள்ளவர்களின் மலஜலமுதலிய தேகக்கழிவுகள் எவ்விதத்திலாவது ஜனங்கள் உபயோகிக்கிற தண்ணீரோடு கலந்துபோகிறதுதான். அக்கழிவுகள் தாழ்ந்த இடங்களிலுள்ள தண்ணீர்களில் இலகுவாய்ப்போய்ச்சேர இடமிருக்குமேதவிர உயர்ந்த மேடான இடங்களிலுள்ள தண்ணீர்களில் போய்ச்சேர ஏதுவிராது. சாதாரணமாய் உயர்ந்த இடங்களிலுள்ள தண்ணீரானது கூடியவாறு சுத்தமாயிருக்கும். மேலும் உயர்ந்த இடங்களில் சுத்தமான ஆகாயம் தாராளமாய் வீசுவதற்கு இடமுண்டு.

சுண்ணும்புக்கல் தரைகளில் ஊறுந் தண்ணீரை வழக்கமாய்ச் சாப்பிடுகிறவர்களுக்குள் அஜீரணம மூத்திரக்கல்வியாதி முதலிய சில ரோகங்கள் உண்டாகும்.

சரல் அல்லது பருக்கைக்கல்(Gravel)உள்ள தரையானது அதிக பள்ளமானதாயிராமல் சமதளமுள்ளதாய அல்லது சற்று மேடானதாயிருந்தால் அதைப்போல் சுகத்திற்கு அநுகூலமான தரை வேறொன்று மில்லையென்று சொல்லலாம். சரல்தரையில் தண்ணீர்

தாராளமாய் வடிந்துபோகும். அதில் ஊறுந்தண்ணீர் சுத்தமானதா யிருக்கும். அங்குள்ள ஆகாயம் ஈரமற்று சுகத்திற்கு அநுகூலமுள்ளது.

மணல்தரைகளில் சில சுகத்திற்கு அநுகூலமுள்ள வைகளாயும் மற்றவை பிரதிகூலமுள்ளவைகளாயு மிருக்கும். சுகத்திற்கு அநுகூலமான மணல்தரையில் மணலானது சுத்தமாயும் அதிக ஆழம்வரையிலுள்ளதாயுமிருக்கும். அதில் தெளிவும் சுத்தமுமான தண்ணீர் ஊறும். அங்குள்ள ஆகாயம் சுத்தமும் ஈரமற்றதுமாயிருக்கும். சுகத்திற்குப் பிரதிகூலமான மணல்தரையில் மணலானது சொல்ப ஆழம்வரையுள்ளதாயிருக்கும். அதற்குக்கீழ் பலவகையான மண்கள் காணப்படும். இப்படிப்பட்ட தரையில் தண்ணீர் தாராளமாய் வடிந்துபோக இடமிராது. அதில் ஊறுந் தண்ணீரில் மதுர மிராது. அது பலவகை நிறமும் நாற்றமு முள்ளதாயிருக்கும். இப்படிப்பட்ட மணல்தரையின்பேரில் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்கு பலவகைசுகஈனங்கள் உண்டாகும்.

நன்றாய்ப் பயிரிடப்படுகிற தரைகள் பெரும்பாலும் சுகத்திற்கு அநுகூலமுள்ளவைகள்தான். ஆனால் நெல்முதலிய பயிர்களுள்ளவயல்களில் தண்ணீர் எப்போதும் பாய்ந்துகொண்டிருக்கு மாகையால் அவ்விடங்களிலிருந்து நீராவியும் அசுத்தவாய்வுகளும் எழும்பிக்கொண்டேயிருக்கும். ஆகையால் இப்படிப்பட்ட இடங்களுக்குச் சமீபமாய்க் குடியிருக்கிற ஜனங்களுக்குப் பல சுக ஈனங்களுண்டாகும்.

வீடுகளைக் கட்டவேண்டிய விதம். இவ்விஷயத்தில் இத்தேசத்து ஜனங்கள்செய்கிற தப்பிதங்கள்.

நமது ஜனங்கள் வீடுகட்டுகிற விஷயத்தில் பெரியதப்பிதங்களைச்செய்து சுகத்திற்குப் பெருந்தீமைகளை வருவிக்கிறார்கள். அத்தப்பிதங்களில் விசேஷமானவை எவையென்றால்.

க — வது, சாதாரணமாய் நமது ஜனங்கள் வீடுகள் கட்டும்பொழுது முன்புறம் பின்புறங்களிலாவது பக்கங்களிலாவது காலியான இடத்தை விடாமல் எங்கும் கட்டிடங்களைக்கட்டி இடத்தையெல்லாம் அடைத்துப்போடுகிறார்கள். இது தீமையானவழக்கம். ஒரு வீட்டுக்கும் அடுத்த மற்றொரு வீட்டுக்கும் இடையில் காலியான இடமில்லாவிட்டால் அவ்வீடுகளுக்குள் காற்றுதாராளமாய் வருவதற்கு

ஏதுவிராது. மேலும் கோட்டைகளைப்போல் எப்பக்கத்திலுஞ் சுவர் களால் வளையப்பட்ட தொட்டிக் கட்டுவீடுகளின்மேல் தான் சாதாரணமாய் நமது ஜனங்கள் பிரியப்படுகிறார்கள். நமது ஜனங்கள் இவ்விதமாய் வீடுகளைக் கட்டுவது தொன்று தொட்டு அனுசரிக்கப் பட்டு வந்தவழக்கத்தைக் கைவிடக்கூடாதென்ற நோக்கத்தினாலோ அல்லது தங்கள் பொருள்களை சிக்கனமாய்ப் பத்திரப்படுத்தவேண்டுமென்ற நோக்கத்தினாலோ தெரியவில்லை. எப்பக்கத்திலும் சுவர்களால் வீட்டை மூடிப்போடுகிறதினால், வெளியேயுள்ள சுத்த ஆகாயம் உள்ளே பிரவேசிப்பதற்கும் உள்ளே உண்டாகும். அசுத்தவாய்வுகள் வெளியே நீங்குவதற்குந் தடைகள் நேரிடும். இதினால் சுகத்திற்குப் பெரியதீமைகளுண்டாகும்.

உ - வது, தளத்தைப் போதுமானபடி உயர்த்தி அதின்மேல் வீடுகளைக் கட்டாமல் தாழ்ந்த தளத்தின்பேரில் அவைகளைக் கட்டுகிறதினால் தளத்திலும் சுவர்களிலும் எப்பொழுதும் ஈரமுண்டாகின்றது. இப்படிப்பட்ட வீடுகளில் வாசம் பண்ணுகிறவர்களுக்குப் பல சுக ஈனங்கள் உண்டாகும்.

ங - வது, சுவர்களைப் போதுமானபடி உயர்த்தாமல் தாழ்ந்த முகடுள்ளவீடுகளைக் கட்டுவது சுகத்திற்கு நல்லதல்ல.

ச - வது, சாதாரணமாய் நமது ஜனங்கள் கட்டுகிற வீடுகளில் போதுமான வாசல்களும், ஜன்னல்களும் இராவாம். மேலும் அவர்கள் வைக்கிற சொல்ப வாசல்களும் ஜன்னல்களுங்கூட ஏற்ற இடங்களில் வைக்கப்படாமலும் மிகவும் சிறியவைகளாயு மிருக்கும். ஒவ்வொரு வீட்டிலும் போதுமான தொகையுள்ள வாசல்களையும் ஜன்னல்களையும் ஏற்ற இடங்களில் ஏற்ற அளவாய் வைக்காவிட்டால் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் உட்பிரவேசிப்பதற்கும் அசுத்தவாய்வுகள் வெளியே நீங்கிப்போவதற்கும் இடமிராது.

ரு - வது, சுவர்களுக்கு உள்ளும் புறம்புமாக செம்மையாய்ச்சாந்து பூசாமல் விடுகிறது சுகத்திற்கு நல்லதல்ல.

சா - வது, காலத்திற்குக் காலம் கிரமமாய் வீடுகளைப் பழுதுபார்த்துச் செம்மையாய் வைத்துக்கொள்ளாவிட்டால் சுகத்திற்குத் தீமைகள் நேரிடும்.

எ-வது, சாதாரண ஜனங்கள் சமையல் அறைகளை ஏற்ற இடங்களில் ஏற்றவிதமாயும் அளவாயுங் கட்டுகிறதில்லை. அவைகள் மிகவுஞ் சிறியவைகளாயும், அவைகளி லுண்டாகும் புகைவெளியே நீங்கிப போவதற்கு எதுவில்லாதவைகளாயு மிருக்கின்றன. அவைகளில போதுமான ஜன்னல்களை வைக்கிறதில்லை.

வீடுகளை வைத்திருக்கும் விதம்.

அநேகஜனங்கள் வீடுகளை வைத்திருக்கும் விதம் வெட்கமானதாயிருக்கின்றது. வீடுகளுக்குள்ளிருக்கும் தொட்டிக்கட்டுகளில் குப்பைகள், தள்ளுபடியான காய் கறி, போஜன பதார்த்தங்கள் ஆகிய இவைபோலொத்தவைகள் சேரவும், அவைகள் நாளடைவில் அழுகி விஷவாய்வுகளை உற்பத்தியாக்கவும் இடங்கொடுக்கிறார்கள். மேலும் வீட்டு முற்றம் பின்புறம் முதலிய சமீபித்த இடங்களில் எச்சில் இலைகள் பழுதான போஜன பதார்த்தங்கள் மீன்சிலாம்புகள் மீன்முதலியவற்றைக் கழுவின தண்ணீர் கந்தைத்துணிகள் உடைந்த சட்டிபானைகள் வீட்டிற்குள்ளிருந்து பெருக்கியெறிந்த குப்பைகள் இவைமுதலான பலவகை அசுத்தபதார்த்தங்கள் குவியும்படி இடங்கொடுக்கிறார்கள். இவ்வழக்கம் வெட்கமானதாயிருக்கிறதுந்தவிர தேகசுகத்திற்குப் பெரியகேடுகளை விளைவிக்கின்றது. வீட்டிலுள்ளவர்கள் விவேகிகளென்றால் சொற்பப் பிரயத்தனத்தினால் இத்தீமைக ளெல்லாவற்றையும் நீக்கிவிட்டு வீடுகளை சுத்தமாயும் சுகத்திற்கேதுவாயும் வைத்துக்கொள்ளலாம். அநேகவீடுகளில் வீட்டுச்சாமான்களை மிகவும் ஒழுங்கீனமாய வைத்திருக்கிறார்கள். சமையற்பிறையில் இருக்கவேண்டிய சாமான்களைப படுக்கை அறையிலும், படுக்கை அறையிலிருக்க வேண்டியவைகளை சந்திப்பு அறைகளிலுமாக சாமான்களைத் தாறுமாறாக வைத்திருக்கிறார்கள். அனேகவீடுகளில் படுக்கை அறையின் ஓர் மூலையில் உப்பு, புளி, மிளகாய் வைத்திருக்கும் அடுக்குப் பானைகளும் படுக்கைக் கட்டிலின்கீழ் சமையல்பாத்திரங்கள் முதலிய பல சாமான்களும், இருப்பதைக்காணலாம். புஸ்தகப்பெட்டிகளின்பேரில் சாமான் மூட்டைகளையும் சாமான் பெட்டிகளின்பேரில் புஸ்தகங்களையும் வைத்திருப்பதைக்காணலாம். வீடுகளுக்குள் சுத்த ஆகாயமும் வெளிச்சமும் பிரவேசிக்கும்பொருட்டாக வாசல்களும் ஜன்னல்களும் இடப்பட்டிருந்தும் அனேக வீடுகளில் அவைகள் எப்போதும் மூடப்பட்டிருப

டதைக்காணலாம். அநேகர் ஜன்னல்கதவுகளை மூடிப்போட்டு ஜன்னல் களில் நானாவித சாமான்களை நிரப்புகிறார்கள். சிலவீடுகளில் படுக்கை அறைக்குள்ளும் மற்ற அறைகளுக்குள்ளும் ஈரவஸ்திரங்களையும் ஈரமான தானியங்களையும் உலரும்படி விரித்துவைக்கிறார்கள். இவ் விதமாக வீட்டுச்சாமான்களை அததற்கேற்ற இடங்களில் வைக்காமல் ஒழுங்கீனமாய் வைத்திருப்பது தீமையுள்ள வழக்கம். விசேஷமாய்ப் படுக்கை அறைகளுக்குள் பலவகை தகாதசாமான்களை வைததிருப் பது அங்குள்ள ஆகாயத்தை அசுத்தப்படுத்தி அதில் படுக்கிறவர்களு டைய சுகத்திற்குத் தீமையைவருவிக்கும்.

வீடுகளுக்குள் உண்டாகிற கழிவுதண்ணீர்களை நீக்குதற்காகக் கட்டியிருக்கும் ஜலதாரை சாக்கடை முதலியவற்றைக் கவனமாய்ப பாராமலும் அவைகளை அடிக்கடி சுத்தம் பண்ணாமலுமிருந்தால் அவைகளுக்குள் சேறு குப்பைகள் நாளடைவில் சேர்ந்து கழிவுதண் ணீர்கள் தாராளமாய் நீங்கிப்போகாதபடிக்குத் தடைகளை யுண்டுப ண்ணும். அதினால் நாற்றமும் விஷவாய்வுகளும் உற்பத்தியாகி வீட் டிலுள்ளவர்களுடைய சுகத்திற்குப் பெரியதீமைகளை வருவிக்கும். அநேகர் தங்கள் வீடுகளுக்குள்ளும் வீட்டுமுற்றத்திலும் பசுமாடுமுத லியவற்றை கட்டிவைத்துக்கொண்டு பலவகை அசுத்தங்களும் விஷ வாய்வுகளு முண்டாகும்படி இடங்கொடுக்கிறார்கள். அப்படியே வீடுகளுக்குள் கோழி முதலியவற்றை வளர்க்கிறதினாலும் பல அசுத் தங்கள் உண்டாகும்படி செய்கிறார்கள்.

பெரியபட்டணங்களில் ஊர்ச்சாக்கடைகளுக்கு மிகவும் சமீப மாக ஜனங்கள் தங்கள் வீடுகளைக்கட்டிக்கொண்டு அச்சாக்கடைகளி லுள்ள அசுத்தங்களை நீக்குவதற்கு ஏற்ற முயற்சிகளைச் செய்யாமல் அச்சாக்கடைகள் மேன்மேலும் அதிக அசுத்தமுள்ளவைக ளாகும்படி ஓயாமல் அவைகளுக்குள் பலவகை அசுத்த பதார்த்தங்களையும் குப் பைகளையும் குவிக்கிறார்கள். இப்படிச் செய்கிறதினால் ஏராளமான நாற்றமும் விஷவாய்வுகளும் உற்பத்தியாகி ஜனங்களுடைய சுகத் தைக் கெடுத்து சில சமயங்களில் விஷசுரங்கள் விஷபேதிமுதலிய கொள்ளை நோய்களையும் வருவிக்கின்றன.

வீடுகளுக்குள்ளிருக்கும் கிணறுகளை ஏற்றபிரகாரம் பாதுகாக் காமலிருப்பதினால் அவைகளுக்குள் அசுத்தத தண்ணீர்கள் ஊறிப்

போய் விழவும் குப்பைகள் முதலிய தகாதபொருள்கள் கிணற்றுத தண்ணீரில் சேரவும் இடமுண்டாகும். அதினால் தண்ணீர்கெட்டு சுகத்திற்குப் பிரதிகூலமுள்ளதாகின்றது. வீடுகளுக்குள் தரையின் பேரில் அவசியமின்றி நாள்தோறுந் தண்ணீர் தெளிப்பதினாலும அதை சாணித்தண்ணீரினால் மெழுகுவதினாலும் தரை யெப்பொழுதும் ஈரமுள்ளதாகின்றது. முக்கியமாய் சீக்கிரத்தில் உலர்ந்து போவதற்கு ஏதுவற்ற உட்புறங்களிலுள்ள தரைகளை ஈரமாக்குவது தீமையுள்ள காரியம். சாணித் தண்ணீரினாலாவது வெற்றுத் தண்ணீரினாலாவது தரையை ஈரமுள்ளதாக்கினால் அதிலிருந்து ஓயாமல் நீராவியும் பல விஷவாய்வுகளும் எழும்பி ஜனங்கள் சுவாசிக்கிற ஆகாயத்தை அசுத்தப்படுத்தும்.

வீட்டுக்கக்கூசுகள், சாக்கடைகள்.

ஜனநெருக்கமுள்ள பட்டணங்களில் வீடுகளிலுள்ள கக்கூசுகளைச் செம்மையாய் வைத்துக்கொள்ளாவிட்டால் ஜனங்களுக்கு பல சுகவீனங்கள் உண்டாகும். மேலும் அதினால் சிலசமயங்களில் விஷபேதி முதலிய கொடியவியாதிகள் உற்பத்தியாவதற்கும் இடமுண்டாயிருக்கும். கக்கூசுகளைச் செம்மையாய் வைத்துக்கொள்ளாததினால் விளையும் எண்ணிறந்த தீமைகள் சாதாரண ஜனங்களுக்கு கொஞ்சமேனுந் தெரியவில்லை. சில இடங்களில் கக்கூசுகளிலுள்ள அசுத்தங்களை உடனுக்குடனே வெளியே நீக்கிவிடாமல் வெகுநாட்கள்வரையில் அவைகள் ஏராளமாய்க் குவியும்படி இடம் கொடுக்கிறார்கள். இதினால் வீட்டிலுள்ள ஜனங்களுக்கு ஓயாமல் பல சுகவீனங்கள் உண்டாகிவந்தும், அவைகளுக்குக் காரணம் இன்னதென்று அச்சனங்களுக்குத் தெரியாததினால் ஒழுங்கீனமான தங்கள் கக்கூசுகளைப்பற்றி சிந்தியாமல் போகிறார்கள். பெரியபட்டணங்களிலுள்ள கக்கூசுகளில் உண்டாகும் அசுத்தங்களை நாள்தோறும் அந்திசந்தி இரண்டு நேரமும் செம்மையாய் வெளியே நீக்கிப் போடவேண்டியது சுகத்திற்கு மிகவும் அநுகூலமானகாரியம்.

வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு யாதொரு சங்கடமும் நேரிடாதபடிக்கு கக்கூசுகளைச் சற்றுததூரமான இடத்தில் கட்டவேண்டும். வீட்டிலுள்ளவர்களுடைய தொகைக்குத தக்கபடி கக்கூசுகள் போதுமா

ன விஸ்தாரமுள்ளவைகளா யிருக்கவேண்டும். மழைபெய்யும்பொ ழுது கக்கூசுகளுக்குள் தண்ணீர் விழாதபடிக்கு அவைகளின்பேரி ல் தகுதியான மறைவு அல்லது, முகடு இருக்கவேண்டும். ஆனால் கக்கூசுகளுக்குள் போதுமான ஆகாயமும் வெளிச்சமும் பிரவேசிக் கததக்கதாக பக்கங்களில் போதுமான திறப்புகளை வைத்திருக்கவே ண்டும். கக்கூசுகளின் தரையானது நல்ல சுண்ணும்புச் சாந்தினால் னன்றுயப் பூசப்பட்டு பலமுள்ளதாயும் அதின்பேரில் படும் நீர் கீழே இறங்குவதற்கு எதுவற்றதாயு மிருக்கவேண்டும். கக்கூசில் ஜனங் கள் உட்காருவதற்கு ஒரு அடி உயரமுள்ள அடுப்புக்கட்டிகளைச் சுவர் ஓரமாக ஓர்வரிசையாய் நல்லசுண்ணும்பு செங்கற்களினால் கட்டி அவைகளின்பேரில் செவ்வையாய் சாந்து பூசவேண்டும். அவ்வடுப்புக் கட்டிகளின் வரிசைக்கு முன்பக்கத்திலுள்ள தளத்தை ஜலம்தாராளமாய் ஓடிபபோகும்பொருட்டு சாய்ப்பாகக்கட்டி அத்தளத்தின் கடைசி ஓர த்தில் ஓர் சிறுவாய்க்காலை உண்டுபண்ணவேண்டும்.

௯-ம் அதிகாரம்.

ஒட்டுவாரொட்டி விஷவியாதிகளைப் பற்றியது.

———:o:———

ஒட்டுவாரொட்டி விஷவியாதிகள் நடக்கும்பொழுது ஜனங்க ள் செய்யவேண்டிய நல்ல முயற்சிகளென்ன வென்றால்.

கூடியமட்டும் தேகத்தை எப்பொழுதுஞ் சுத்தமாய் வைத்து க்கொள்ளவேண்டும். அநேக தொற்றுவியாதிகளின் விஷங்கள் ஆகாயத்தோடு கலந்து முதலாவது நமது தேகத்தின்மேல் ஒட்டிக கொஞ்சநேரமானபின்புதான் சரீரத்திற்குள் பிரவேசிக்கின்றன. ஆ கையால் அடிக்கடி தேகத்தைத் தண்ணீரைக்கொண்டு சுத்தம் பண் ணுகிறதினால் தோலின்மேல் ஒட்டியிருக்கும் விஷங்கள் உள்ளே செ ல்லுகிறதற்குமுன் வெளியே நீக்கப்படுவதற்கேதுவுண்டு. இதினிமித் தம் நாடோறும் ஸ்நானம்பண்ணி தேகத்தை நன்றாய்ச் சுத்தம்பண்ணு

கிறதுந்தவிர, வெளியே போயிருந்து வீட்டுக்குவந்தபின் கூடிய சமயங்களிலெல்லாம் முகம், கழுத்து, வாய், கை, கால்முதலியவற்றைக கொஞ்ச சுத்தஜலத்தால் கழுவிப் பின்பு சுத்தமான துணியினுல் துடைததுக்கொண்டால், தேகத்தின்பேரில் படிந்திருக்கும் அசுத்தங்கள நீங்கிப்போவதற்கும் சரீரத்திற்கு ஆரோக்கியமுண்டாவதற்கும் எதுவுண்டு.

சகலததிலும் மிகுந்த சுத்தத்தை நாடவேண்டும். சுத்தமான போஜன பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். சுத்தமான தண்ணீரைக குடிக்கவேண்டும். தரித்திருக்கும் வஸ்திரங்களையும், படுக்கையைச் சேர்ந்த துணி முதலியவற்றையும் மிகவுஞ் சுத்தமாய் வைததுக்கொள்ளவேண்டும். வீட்டின் முன்வாசல், பின்வாசல்களிலும வீட்டுக்குச்சமீபமான மற்ற இடங்களிலும் கொஞ்சமெனகிலும் நாற்றங்களும் அசுததபதார்த்தங்களுமிராதபடிக்கு மிகவும் எச்சரிக்கையா யிருக்கவேண்டும் வீட்டுக்குச்சமீபத்திலிருக்கும் சாக்கடைகளைக் கூடியவாறு சுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

வீட்டுக்குள் விசேஷமாய்ப்படுக்கிற அறைகளுக்குள் போதமான அளவு சுத்தஆகாயம் பிரவேசிக்கும்படி ஜன்னல் முதலியவற்றைத திறந்துவைத்திருக்கவேண்டும்.

சாதாரண ஜனங்களுக்குத் தோன்றுதிருக்கிற சில வழிகளால் தொற்றுவியாதிகள் ஜனங்களை அணுகுகிறதுண்டு. முதலாவது, சென்னபட்டணத்தைப்போலொத்த பெரிய பட்டணங்களில் சொற்பக கூலிக்கு அகப்படத்தக்க ஜட்காவண்டில் முதலான பலவகை கேவலமான வண்டிகளிலும், பல்லக்குகளிலும் சகலவகையான ஜனங்களும் சில சமயங்களில் விஷபேதி, வைசூரி முதலிய பல தொற்றுவியாதிகளுள்ளவர்களும் ஏறிப்போகிறபடியால் அவ்வண்டில் முதலியவற்றில் தொற்றுவியாதிகளின் விஷங்கள் ஒட்டியிருந்து பின்பு அறியாது அவைகளில் ஏறிப்போகிறவர்களுக்குச் சேதத்தை வருவிக்கிறதாயிருக்கும். இரண்டாவது சகலருடைய கைகளிலும் சில சமயங்களில் தொற்றுவியாதிக ளுள்ளவர்களின் கைகளிலும் போய் வருகிறசெம்புகாசு முதலியவற்றின் மூலமாயும் சிலவேளை தொற்றுவியாதிகள் ஒருவரிடத்திலிருந்து மற்றவரிடத்திற்குப்போக எதுவுண்டு

மூன்றாவது, வீடுகளில் வளர்க்கிற நாய் முதலிய மிருகங்களைக் கவலையாய்ப் பாராமலும், அடிக்கடி சுத்தம்பண்ணாமலுமிருந்தால் அவைகள் கண்ட இடங்களுக்கெல்லாம் போயிருந்துவிட்டு சிலவேளைகளில் தொற்றுவியாதி விஷங்களைத் தங்கள்மேல் ஒட்டவைத்துக் கொண்டுவந்து ஜனங்களுக்கு விட்டுவிடும்.

விஷவியாதிகள் இராத்திரிகாலங்களில் அதிக லேசாய்த் தேகத்தை அணுகுமாகையால், அவசரமானகாரியந்தவிர மற்றப்படி இராத்திரிகளில் வெகுநேரங்களாக வெளியே போய்த்திரிகிறது நல்லதல்ல.

விஷபேதி.

அநேக வைத்திய சாஸ்திரிகள் விஷபேதியானது ஒட்டுவாரஒட்டி விஷவியாதியென்று நினைக்கிறார்கள். விஷபேதிக்காரருடைய மலஜல முதலிய தேகக்கழிவுகள் தண்ணீர் வழியாய் அல்லது ஆகாயத்தின் வழியாய் மற்ற ஜனங்களுடைய தேகத்தில் சேருமானால் அவர்களுக்கு அவ்வியாதி யுண்டாகுமென்று நினைக்கிறார்கள். மேலே சொல்லிய தேகக்கழிவுகள் முதலாவது பூமியிற் சேர்ந்து பின்பு சமீபத்திலுள்ள கிணறு குளம் முதலியவைகளுக்குள் ஊறிப்போய் விழஏதுவுண்டு. அல்லது அக்கழிவுகள் மழைத்தண்ணீரினால் வாரிக்கொண்டு போகப்பட்டு கிணறு, குளம் முதலியவற்றிலுள்ள தண்ணீரோடுசேர இடமிருக்கும். அல்லது மேற்படி தேகக்கழிவுகள் காய்ந்து தூசியாகி ஆகாயத்தில் பறந்து ஜனங்களுடைய தேகத்தில் சேர இடமுண்டாயிருக்கும். ஆகையால் விஷபேதிக் காரருடைய தேகக்கழிவுகள் ஜனங்கள் உபயோகிக்கிற போஜனபதார்த்தங்கள் தண்ணீர வஸ்திரம் முதலியவற்றோடு எவ்விதமாயாவது ஒட்டிக்கொள்ளுமானால் அவர்களுக்குள் விஷபேதியுண்டாகும்.

விஷபேதிகாலங்களில் செய்யவேண்டிய நல்ல பிரயத்தனங்கள்.

விஷபேதியின் விஷமானது சகலவிதமான அசுத்த பதார்த்தங்களோடு சேர்ந்திருக்குமாகையால் அவைகளெல்லாவற்றையும் மிகுந்த ஜாக்கிறதையோடு விலக்கவேண்டும்.

க. விசேஷமாய் விஷபேதியின் விஷமானது தண்ணீரோ டு சேர்ந்திருக்குமாகையால் அவ்வியாதி காலங்களில் ஜனங்கள் உபயோகிக்கிற தண்ணீரை மிகவும் கவனமாய்ப் பரிசோதிக்க வேண்டும். முக்கியமாய்க் கக்கூசுகள் சாக்கடைகள் முதலிய அசுத்தமான இடங்களுக்குச் சமீபத்திலிருக்கிற கிணறுகளிலிருந்து எடுக்கிற தண்ணீரைச் சற்றேனும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அப்படிப்பட்ட தண்ணீர் பார்வைக்கு நல்லதாய்த் தோன்றினபோதிலும், அதில் கொடிய விஷம் சேர்ந்திருந்தாலுமிருக்கும். பேதிகாலத்தில் சுத்தமான இடங்களிலுள்ள சுத்தமுள்ள தண்ணீரைக் கொண்டுவந்து உபயோகிக்கவேண்டும். மேலும் அக்காலத்தில் எந்தத்தண்ணீரையுஞ் சுடவைத்து அது ஆறினபின்பு தெளிந்த ஜலத்தை இறுத்துக் குடித்தால் நலமாயிருக்கும். மேலும், நம் அதிகாரத்தில் அடுப்புக்கரியினாலும் மணலினாலும் தண்ணீரை சுத்தம்பண்ணுவதற்குக் காட்டியிருக்கிற வகையின்படி விஷபேதி காலத்தில் தண்ணீரைச் சுத்தம் பண்ணிச் சாப்பிடுவது உத்தமம். சமுசயமான தண்ணீரில் காண்டிஸ் புலூயிட் (Condys Fluid) என்னும் ஓர் சிவப்புமருந்து நீரில் சில துளிகளைவிட்டால் எந்த அசுத்தமும் நீங்கிப்போம். ஒருபடிதண்ணீருக்கு மூன்று துளிகள் போதுமானதாயிருக்கும். பேதிகாலங்களில் வெந்நீர் காப்பி தேத்தண்ணீர், ரொட்டியை வாட்டிப்போட்ட டோஸ்டு வெந்நீர்முதலிய வைகளை தாராளமாய் உபயோகிக்கலாம். பேதிகாலங்களில் மதுபானங்கள் மோசமுள்ளவைகள்.

உ. பேதிகாலங்களில் அஜீரணத்தை யுண்டாக்கும் சகல போஜனபதார்த்தங்களையும் நீக்கவேண்டும். வழக்கமாய் தேகத்துக்கு ஒத்துக்கொண்டதும் சுகத்தைக் கொடுத்ததுமான பதார்த்தங்களையே சாப்பிட்டு வரவேண்டும். பழமையான அல்லது கெட்டுப்போன பழங்கள் காய்கறிகள் இறைச்சி மீன் முதலியவற்றை முற்றிலும் விலக்கவேண்டும். அப்படியே நன்றாய்ப் பழுக்காதபழங்களையும் விலக்கவேண்டும். சிறு பிள்ளைகளுக்குப் புதிதாய்க் கறந்த நல்லபாலை உபயோகிக்கவேண்டும். பழமையான அல்லது புளிப்பான பதார்த்தங்களை அவர்களுக்குக் கொடுக்கக் கூடாது.

௩. பேதிகாலங்களில் சரீரத்தில் பலவீனம் முதலிய குறைவுகள் நேரிடாதபடிக்குச் சாவதானமாயிருக்கவேண்டும். சரீரபலவீனமானது வியாதியுண்டாவதற்கு அநுகூலமாதலால் வெகுநேரம் சாப்பாடில்லாமல் பசியாயிருக்கிறதினாலும், தூக்கமில்லாமையினாலும், மனவிசாரங்களினாலும் கடினமான வேலைகளினாலும் சரீரம் களைத்து பலவீனப்பட்டுப் போகாதபடிக்குப் பார்க்கவேண்டும். குளிர்ச்சியும் சீதளமும் வியாதிககு அநுகூலமுள்ளவைகளாதலால் நல்லவஸ்திரங்களைத் தரிக்கவேண்டும்; ஈரவஸ்திரங்களை விலக்கவேண்டும். கூடுமானால் வயிற்றைச்சுற்றி பிளானல் அல்லது கம்பளித்துணியைத் தரித்திருப்பது நல்லது. பசியாயிருக்கும்பொழுது வேலைசெய்யப் போவதும், அல்லது வியாதிக்காரரைப் பார்க்கப்போவதும் நல்லதல்ல. அவசியமின்றி பேதிகாலத்தில் வயிற்றுப்போக்கை யுண்டாக்கத்தக்க பேதிமருந்துகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.

௪. சகலவித அசுத்தங்களையும் நாற்றங்களையும் நீக்கவேண்டும். வீடுகளுக்குச் சமீபத்தில் யாதொரு துர்க்கந்தமும் அசுத்தமுமுள்ள பொருள்கள் இராதபடிக்குப் பார்க்கவேண்டும். கட்டுக்கடையான தண்ணீர் இருக்கக்கூடாது. தினந்தோறும் வீடுகளையும் முற்றங்களையும் ஆடுமாடு கட்டுகிற கொட்டங்களையுஞ் சாக்கடைகளையும் செம்மையாய் சுத்தஞ்செய்து குப்பை கூளங்களைத் தூரத்திலே நீக்கிப்போடவேண்டும். வீட்டைச் சுற்றிலுமிருக்கும் செடி செத்தைகளைக் செதுக்கி செம்மைப்படுத்தி வெளிச்சமும் ஆகாயமும் தாராளமாய்ப் பிரவேசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். உள் அறைகள் தாழ் வாரங்கள், திண்ணைகள் எல்லாம் ஈரமில்லாமல் காய்ந்திருக்கவேண்டும். விசேஷமாய் வீட்டுக்குள் எங்கும் சுத்த ஆகாயம் தாராளமாய் வீசும்படி செய்யவேண்டும். சுத்த ஆகாயமுள்ள இடத்திலிருக்கிற ஒருவனுக்கு விஷபேதிகண்டால் பெரும்பாலும் அது மிகவும் இலேசாயிருக்கும். சுத்த ஆகாய மில்லாத இடங்களிலுள்ளவர்களுக்கு விஷபேதி அதிகமும்முரமாய் உண்டாகும். மேலும் வீட்டுச் சுவர்களிலும் தரைகளிலும் சாக்கடை கக்கூசு முதலியவைகளிலும் சுண்ணாம்புத தண்ணீரை தாராளமாய்ப் பிரயோகிக்கவேண்டும். கக்கூசுகளில்

காய்ந்தமண்ணையும் அடுப்புக்கரியையும் அதிகமாய் பிரயோகிக்க வேண்டும்.

ரு. வியாதிக்காரனுடைய மல ஜல முதலிய தேகக்கழிவுகளெல்லாம் விஷமுள்ளவைகளாகையால அவைகளைச் செம்மையாய் வெளியே நீக்கிவிடவேண்டும். வார்திபண்ணினதையும் பேதியானதையும் உடனே சீக்கிரத்தில் கூட்டி வாரியெடுத்து வீட்டுக்கும் கிணத்துக்கும் தூரத்தில்கொண்டுபோய். பள்ளம் வெட்டிப்புதைத்து விடவேண்டும். வியாதிக்காரன் படுத்திருக்கும் இடம் கூடியமட்டும் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். அழுக்குப்பட்ட துணி பாய்முதலிய பொருள்கள் சொற்பக்கிரயமுள்ளவைகளானுல் அவைகளைச் சுட்டெரிக்கவேண்டும். விலையுயர்ந்த பொருள்கள் அழுக்குப்பட்டால் அவைகளை கிணற்றுக்கு தூரத்தில் கொண்டுபோய் கொதிக்கிற வெந்நீரில் நன்ருய்ச் சுத்தம்பண்ணவேண்டும். கழுவின தண்ணீரை தூரத்தில் கொட்டவேண்டும். இரண்டாம் அதிகாரக் கடைசியில் சொல்லியிருக்கிற அடுப்புக்கரி, கெந்தகப்புகை, உப்புப்புகை, ஆகிய இவைகளை அல்லது மிகவுஞ் சிறந்த கார்பாலிக் ஆசிட், மெக்டுகால்ஸ் பவுடர், நார்டன்ஸ் புலூயிட் முதலிய மருந்துகளை வியாதிக்காரன் இருக்கும் அறையிலும் கக்கூசுகளிலும் அழுக்குப்பட்ட சாமான்களைச் சுத்தம்பண்ணுவதற்கும் உபயோகித்தால் மிகவும் பிரயோஜனமாயிருக்கும். மெத்தைகள் அழுக்குப்பட்டால் அவைகளை சுட்டுப்போட எதுவில்லாவிட்டால் அதிகமான சூட்டைக்கொண்டு அவைகளிலுள்ள விஷத்தை நீக்கவேண்டும். விஷபேதிக்காரரால் அழுக்காகப்பட்ட வஸ்திரங்களை வண்ணார் மற்றவர்களுடைய வஸ்திரங்களோடு சேர்க்காமல் அவைகளை மிகவுஞ் சாவதானமாய்ச் சுத்தம்பண்ணவேண்டும். வயற்றில் ஒன்றுமில்லாமல் பசியுடனே வியாதிக்காரருடைய அறைகளுக்குள் போவது நல்லதல்ல. கூடியவரையில் வியாதிக்காரருடைய மூச்சையும் மற்றும் அசுத்தங்களிலிருந்து உண்டாகும் நாற்றங்களையும் சுவாசியாமல் எச்சரிக்கையாயிருக்கவேண்டும். வியாதிக்காரனுக்குச் சமீபத்திலிருந்தவர்கள் சாப்பிடப்போகையில் முன்னதாக கைகளையும் முகத்தையும் வாயையும் சோப்புசேர்ந்த சுடுதண்ணீரைக்

கொண்டாவது அல்லது வெற்று சுடுதண்ணீரைக்கொண்டாவது நன்றாய்க் கழுவவேண்டும்.

௬. மட்டுக்குமிஞ்சின திகிலுக்கு இடங்கொடாமல் கூடிய வரையில் தைரியத்தையும் தேவன்பேரிலுள்ள நம்பிக்கையையுங் கையாடவேண்டும்.

—:o:—

௰-ம் அதிகாரம்.

மனதின்சுகம்.

சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் நெருங்கிய சம்மந்தமிருக்கிறபடியால் சரீரத்திற்குச் சுகவீனம் நேரிடுகையில் மனதின் சுகத்திற்குப பிரதிகூலமுண்டாகிறதும், மனத்துக்குச் சுகவீனமுண்டாகும்பொழுது சரீரசுகங் கெட்டுப்போகிறதும் யாவருக்குந் தெரிந்தகாரியம். ஆகையால் சரீரசுகத்தைக் காப்பாற்றுகிறதோடுங் கூட மனதின் சுகத்திற்கு அனுகூலமான எத்தனங்களை கவனமாயக கையாடவேண்டும்.

மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறவர்கள் அவற்றை ஏற்ற அளவாயும் ஏற்ற பிரகாரமாயுஞ் செய்து வராவிட்டால் அவர்களுடைய சுகத்திற்குப் பிரதிகூலங்களுண்டாகும். ஒருமனுஷன் இவ்வளவு மனோமுயற்சி செய்யலாமென்று சொல்வது கூடாதகாரியம். அவனவனுக்கு இயல்பிலே உண்டாயிருக்குஞ் சக்திககும அவனவனுடைய அப்பியாசத்திற்குந் தக்கபடி அவனவன்செய்ய கூடிய மனோமுயற்சியின் அளவு வித்தியாசப்பட்டிருக்கும் ஆ. னல் ஒருவனுக்கு இயல்பிலே மட்டான மனோசத்துவம் உண்டாயிருந்தும் அவன் ஏற்றபிரகாரமாய் மனோதத்துவங்களை முயற்சித்து வரவர அம்முயற்சியை மெதுவாக அதிகப் படுத்திக்கொண்டு வந்தால் அவ்வப்பியாசத்தினால் அவனுடைய மனோதத்துவங்கள் மிகவும் விருத்தியடைந்து இயல்பிலே உண்டாயிருந்த பலத்தைப்பார்க்கிலும் எத்தனையோ மடங்கதிகமானபலத்தைப் பெற்றுக் கடும்மனோ

முயற்சிகளைத் தாங்க சக்தியுள்ளவைகளாகும். இதற்கு எண்ணிறந்த திருஷ்டாந்தங்களுண்டு. சரீர அவயவங்களை ஏற்றப்பிரகாரம் முயற்சித்து வரும்பொழுது அவைகள் வரவர அதிகமாய் வளர்ந்து பலத்தை அடைகிறதுபோல மனோதத்துவங்களும் அவைகளுக்கு ஆதாரமான மூளையும் நரம்புகளும் ஏற்றவிதமான மனோமுயற்சிகளினால் வரவர அதிகபலத்தை அடையுமென்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. மனோமுயற்சிகளில் இரண்டுவகைகளுண்டு. க-வது சமாசாரபத்திரிகைகள், பிரசங்கங்கள் கதைகள் முதலியவற்றை வாசிக்குதல் அல்லது அவற்றை மற்றவர்கள் வாசிக்கக் கேட்குதலாகிய இவ்வித மனோமுயற்சியினால் மனதிற்கு அதிக வருத்தமிராது. அதினால் மனதானது சங்கதிகளை கிரகித்துக் கொள்ளுகிற தொழிலை மாத்திரம் செய்கின்றது. உ-வது வாசிக்கிற அல்லது கேட்கிற சங்கதிகள் ஆழ்ந்த பொருளுள்ளவைகளாயிருந்தால் அவைகளின்பேரில் கூர்ந்த கவனத்தைச் செலுத்தவும் அவைகளின் பொருள்களைப் பற்றி ஆழ்ந்த சிந்தனைகளைச் செய்து மனதின் நியாயவல்லமையைப் பிரயோகிக்கவும் இடமிருக்கும். இவ்வித மனோமுயற்சிகளை அதிக நேரம்வரைகும் செய்தால் மனத்திற்கு வருத்தமும் சோர்வுமுண்டாகும். ஆகையால் மனோமுயற்சிகளைச் செய்யும்பொழுது அவைகளைச் செயயவேண்டிய அளவும் நேரமும் அவைகளின் தன்மைக்கு ஏற்றபடியிருக்கவேண்டும்.

மனோமுயற்சிகளை ஏற்றபிரகாரம் செய்துவருகிறதினால் மனோதத்துவங்களுக்கு விருத்தியும் பிரயோஜனமுமுண்டாவதுபோல தகாதவிதமாய் மனோமுயற்சிகளைச் செய்தால் மனோதத்துவங்களுக்குப் பலசேதங்கள் நேரிடும். மனோமுயற்சிசெய்கிறவர்கள் விசேஷமாய் கவனிக்கவேண்டியதென்னவென்றால், அம் முயற்சிகளை மட்டுக்கு மிஞ்சின அளவாய்ச் செய்யாமல் சரியான அளவாய்ச செய்தபின்பு போதுமான அளவுள்ள இளைப்பாறுதலை அடையவேண்டியது மனதின் சுகத்திற்கு இன்றியமையாத காரியம்.

கடினமான மனோமுயற்சிகளைச் செய்தபின்பு மனோதத்துவங்களுக்குச் சோர்வும் பலவீனமுமுண்டாகும். புத்தி சற்று மந்தமாகும். இப்படியிருக்கையில் மனதுக்குத் தகுந்த இளைப்பாறுதல் கிடைக்குமானால் மனோதத்துவங்களின் சோர்வும

பலவீனமும் முற்றிலும் நீங்கிவிட புத்தி கூர்மையும் பலமுமுள்ளதாகி புதிய மனோமுயற்சிகளைச் செய்ய சக்தியுள்ளதாகும். சோர்ந்துபோன சரீரதத்துவங்கள் நல்லநித்திரையினால் பலத்தையும், உற்சாகத்தையும் அடைகிறதுபோல மனோமுயற்சிகளினால் சோர்வும் பலவீனமு மடைந்த மனோதத்துவங்கள் தகுதியான மனோ இளைப்பாறுதலினால் சுகத்தையும் பலத்தையுமடையும். ஆகையால் மனோமுயற்சிகளைச் செய்கிறவர்கள் நாள்தோறுஞ் சில மணிநேரத்தையும் வாரந்தோறும் ஒருநாளையும் இளைப்பாறுதலுக்கென்று செலவழித்துவந்தால் மிகுந்த பிரயோஜனத்தையடைவார்கள்.

எப்பொழுதும் ஒரேவகையான விஷயங்களின்பேரில் மனதைச் செலுத்தி ஒரேவிதமான மனோமுயற்சிகளைச் செய்துவந்தால் மனோதத்துவங்களெல்லாம் முயற்சிப்படாமல் அவைகளில் சிலமாத்திரம் எப்பொழுதுந் தொழில் படுகிறதினால் அவைகள் வரவர சோர்புந தளர்ச்சியு மடையும். இப்படி மனோதத்துவங்களில் சிலமாத்திரம் அதிக வேலையினால் சோர்படைந்து சுகயீனத்துக்குள்பட்டால் மனோதத்துவங்கள் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டிருக்கிறபடியால் சிலவற்றிற் குண்டான சுகயீனம் மற்றவைகளுக்கும் எட்டி கடைசியில் சகலமும் சுகயீனத்திற் குள்ளாகும்.

ஆகையால் ஒருவனுக்குள்ள வேலையானது ஒருவகை மனோதத்துவங்களை மாத்திரம் தொழில் படுத்தத்தக்கதாயிருந்தால் அப்படிப்பட்ட வேலையையுடையவன் கூடியநேரங்களில் மற்ற மனோதத்துவங்களை முயற்சிக்கத்தக்க எத்தனங்களைக் கையாடி வரவேண்டும். எப்படியென்றால கணிதசாஸ்திர நியாயசாஸ்திர முயற்சிகளைப்போல கூர்ந்தகவனம் யோசனை நியாயவல்லமை ஆகிய இவ்வித மனோதத்துவங்களை முயற்சிக்கத்தக்க வேலையைப் பார்க்கவேண்டிய மனிதன் தினந்தோறும் அவ்வேலையைப் போதுமான நேரம் பார்த்துவிட்டுப் பின்பு இளைப்பாறப் போகையில மீதியாயிருக்கும் நேரத்தை எப்படிச் செலவழிக்க வேண்டுமென்றால் முன்போலவே கூர்ந்தகவனம் நியாயவல்லமை முதலிய மனோதத்துவங்களை முயற்சிக்கத்தக்க வேறுவேலைகளைப் பார்க்கக்

கூடாது. மனதிற்கு உச்சாகம் மகிழ்ச்சி ஆச்சரியம் முதலியவற்றைப் பிறப்பிக்கத்தக்க எத்தனங்களைக் கையாடவேண்டும். இதற்காக இன்பத்தை யுண்டாக்குஞ் சங்கீதம் மகிழ்ச்சியை யுண்டாக்கும் பலவிளையாட்டுகள் இன்பமானகதைகள் விநோதமும் ஆச்சரியமுமான சங்கதிகளடங்கிய பலதேச யாத்திரைகளைப் பற்றிய புத்தகங்கள் ஆகிய இவைபோலொத்த இலேசும் இன்பமுமான வாசிப்புகள் சித்திரவேலைமுதலிய இன்பமான கைத்தொழில்கள் ஆகிய இப்படிப்பட்ட எத்தனங்களைக் கையாடவேண்டும். அதிக யோசனை யன்னியில் கவனமாத்திரம் அவசியமான எழுத்துவேலை முதலிய வேற்றுமை யில்லாத ஒரேவகையான வேலைகளை தினம் தோறும் பார்க்கவேண்டியவர்கள் சாவகாசமான நேரங்களில் ஜீவஜெந்துக்கள் பூண்டுகள் வானஜோதிகள் ஆகிய இவைபோலொத்தவைகளைப்பற்றின தத்துவ சாஸ்திரங்களுக்குரிய முயற்சிகளைச்செய்து வந்தால் அவர்களுடைய மனதிற்கு விருத்தியுஞ் சந்தோஷமு முண்டாகும்.

பொதுவாய்ப் பள்ளிக்கூடங்களில் வாசிக்கிற பால்லியர்கள் பாஷைகள் இலக்கணம் இலக்கியங்கள் கணிதநூல்கள் முதலியவற்றையே எப்பொழுதும் முயற்சித்து வருகிறார்கள், இட்படிப்பட்ட கடினமான முயற்சிகளையே எப்பொழுதும் செய்து வருகிறதினால் மனதிற்குச் சோர்பும் பலயீனமு முண்டாகும். அதினால் மனோ விருத்திக்குஞ் சுகத்திற்கும் சரீர சவுக்கியத்திற்கும் பிரதிகூலங்கள் நேரிடுகின்றன.

பால்லியர்கள் தங்களுக்குச் சாதாரணமாயுள்ள படிப்பு முயற்சிகளை எற்றநேரம் செய்துவிட்டபின்பு பூண்டுகள் ஜீவஜெந்துகள் வானஜோதிகள் முதலியவற்றின் தத்துவசாஸ்திரத்துக்குரிய ஆச்சரியத்தையும் இன்பத்தையுங் கொடுக்கத்தக்க சங்கதிகளின்பேரில் சற்றுநேரம் கவனத்தைச் செலுத்தலாம். ஆனால் இப்படி தத்துவ சாஸ்திரப்பொருள்களைப்பற்றிக் கடினமான மனோமுயற்சிகளைச் செய்து மனதை அதிகமாய் உழைப்பிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. ஆச்சரியத்தையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கத்தக்க அப்பொருள்களின் தன்மைகளைமாத்திரம் வருத்தமின்றி இலேசாய் அறிந்துகொள்ளலாம். அவைகளைப்பற்றிய தர்க்கங்களையும் நியாயங்களையும் அவ்வளவாய் கவனிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. இவைகள் தத்துவசாஸ்திரங்க

ளில் தேர்ந்து வல்லவர்களாக விரும்புகிறவர்களுக்கேற்றவை. சிறுவர்களெல்லாரும் இயல்புப் பொருள்களைப்பற்றி ஒருவாறு அறிந்திருக்கிறது மிகவும் நல்லகாரியம். நாம் எப்பொழுதும் காண்கிறவைகளும் கேட்கிறவைகளும் தொடுக்கிறவைகளுமாகிய பல இயல்புப் பொருள்களைப் பற்றிக் கவனிக்கிறதும் அவைகளின் விசேஷித்த தன்மைகளை அறிந்துகொள்ளுவதும் இன்பமும் பிரயோஜனமுமான காரியம். நமது தேசத்தில் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் ஜனங்கள் இவ்விஷயத்தில் பெரிய தப்பிதங்களைச்செய்கிறார்கள். பிள்ளைகளை மிகவும் சிறுபிராயத்திலேயே இலக்கணம் இலக்கியம் கணக்குமுதலியவற்றை எப்பொழுதும் முயற்சிக்கச் செய்கிறார்களே யன்றி சுற்றிலுமுள்ள இயல்புப் பொருள்களைக் கவனிக்கவாவது அவைகளின் பிரயோஜனமுள்ளதன்மைகளை அறியவாவது இடங்கொடுக்கிறதே யில்லை. சிறுபிராயத்திலேயே பிள்ளைகள் பல இயல்புப் பொருள்களைக் கவனிக்கவும் அவைகளின் தன்மைகளைப்பற்றி விசாரிக்கவும் இடங்கொடுத்தால் அவர்களுடைய மனது வரவர விசாலமாகி பல விஷயங்களையும் நன்றாய் அறியவும் நிதானிக்கவும்வேண்டிய தக்க சக்தியை யடைவார்கள். மேலும் சிறுவயதிலேயே பிள்ளைகள் இயல்புப் பொருள்களைக் கவனித்து அவைகளின் தன்மைகளைப்பற்றி விசாரித்தறிகிற வழக்கத்தை அடைந்து கொள்ளாவிட்டால் அதினால் பின்னுக்கு அநேக நஷ்டங்கள் உண்டாகும். ௧—வது, சிறுவயதில் இயல்புப் பொருள்களை கவனியாதவர்கள் பெரியவர்களானபின் மற்ற விஷயங்களில் எவ்வளவு படிப்புள்ளவர்களா இருந்தபோதிலும் அவர்களுக்கு மிகவுஞ் சாதாரணமான இயல்புப் பொருள்களைப்பற்றித் தெளிவாயும் திட்டமாயும் பேசுவதற்கும் நிதானிப்பதற்கும் சக்தியிருக்க மாட்டாது. ௨—வது, பால்லியத்திலேயே இயல்புப் பொருள்களில் வழக்கப்படாதவர்கள் தங்கள் ஜீவன முயற்சிகளுக்குரிய தொழில்களை நாள்தோறும் பார்த்துவிட்டபின்பு மீதியாயிருக்கிற சாவகாச நேரத்தை எப்படிச் செலவழிக்கலாமென்று தெரியாமலிருக்கிறார்கள். தத்துவ சாஸ்திரத்துக்குரிய அறிவு இருக்குமானால் சாவகாசமுள்ள நேரங்களை இன்பமும் பிரயோஜனமுமான முயற்சிகளில் செலவழிக்கலாம். சாவகாச நேரங்களைக் கழிக்கத்தக்க இப்படிப்பட்ட நன் முயற்சிகளுக்கு ஏதுவில்லாவிட்டால் நேரத்தைச் சோம்பலில் அல்லது வீண்முயற்சிகளில் செலவழிக்கவேண்டிவரும். ௩-வது, தத்துவசாஸ்திரத்துக்குரிய அறிவி

ஞல் மனோவிருத்தி யடையாதவர்கள் அநேக தப்பிதங்களுக்குட் பட ஏது உண்டு. எத்தனையோ வகையான தந்திரங்களையும் பொய் மந்திரங்களையும், செப்படி வித்தைமுதலிய தந்திரவித்தை களையும் பேய்பிசாசுகளைப்பற்றிய வீண் கட்டுக்கதைகளையும் நம்ப வும் அதினால் பல தப்பிதங்கள் பயந்திகில்களுக்குட்படவும் ஏது உண்டாகும். தத்துவ சாஸ்திரவிஷயங்களை அசட்டை பண்ணுகி றதினால் கல்விமான்களென்று சொல்லப்படுவர்களுங் கூட பல தப் பிதங்களுக்குட்படுகிறார்கள்.

மனதிற்குரிய புத்திதத்துவங்களைச் சீர்ப்படுத்துவது மனதின் சுக த்திற்கு அவசியமா யிருப்பதுபோல் மனதிற்குரிய சன்மார்க்க தத்து வங்களை மிகவுங் கவனமாய்ச் சீர்ப்படுத்த வேண்டியதும் மனதின் மெய்யான சுக சந்தோஷத்திற்கு இன்றி யமையாத காரியம். மனி தனானவன் தனக்குள் அமைந்திருக்கும் ஆசாபாசங்களை அதனதன் கிர மமான வரம்புக்குள் நிறுத்தி ஆண்டுவந்தால் அதுவே விவேகத்திற் கும் சரீர மனோசுகங்களுக்கும் இசைந்தகாரியம். இப்படிச்செய்யா மல் அனேகர் தங்கள் ஆசாபாசங்களுக்கு அடிமைகளாகி அவைகள் மட்டுமிஞ்ச இடங்கொடுக்கிறதினால் பெரிய சேதங்களுக்குள்ளாகி றார்கள். திரவியம் அதிகாரம் முதலிய விஷயங்களின்பேரில் அள வுக்கு மிஞ்சி ஆசாபாசங்களைச் செலுத்தினதினால் எத்தனையோ பேர் கள் தங்கள் சமாதான சௌக்கியத்தைக் கெடுத்திருக்கிறார்கள்.

திரவியமானது சரீர சுகசந்தோஷ வாழ்விற்கு அவசியமான அனுகூலங்களைச் சம்பாதித்துக் கொள்வதற்கான எத்தனம் அல்லது கருவியே யொழிய அது தன்னிலே தானே யாதொரு பிரயோஜ னமுமற்றது. இதை ஜனங்கள் முற்றிலும் மறந்து விட்டுக் கருவி யைப் பயனாகப் பாவித்து அதையே மேன்மேலும் சம்பாதித்துக் குவி க்கும்படி முயலுகிறார்கள். இவ்விதமாக திரவியசம்பாத்தியத்தையே ஜீ வியத்தின் பிரதான நோக்கமாகக்கொண்டு அதின்பேரிலேயே மனதை ஓயாமல் செலுத்திக் காலத்தையெல்லாம் செலவிட்டுவருகிறார்கள். இது நிதான செய்கையல்ல. இப்படிச் செய்கிறவர்கள் திரவியத்தின் பயனை அனுபவிக்கக் கருதாமல் தாங்கள் அனுபவிக்கப் போகாத திரவியத்தை மேன்மேலும் சேர்க்கிறதில் நேரிடுகிற ஓயாத கவலை பயம் திகில் பகை பொறாமை முதலிய வற்றிற்கு இரையாகித் தங்

கள் சரீர மனோசுகத்தை அநியாயமாய்க் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள். அப்படியே கனம், அதிகாரம் முதலியவற்றைச் சம்பாதிக்கவேண்டு மென்கிற மிதமிஞ்சின ஆசையுள்ளவர்களும் அவைகளின் பயனைச் சிந்தியாமல் விருதாவில் தங்களை அநேக வருத்தங்களுக்குஞ் சங்கடங் களுக்கும் உட்படுத்துகிறார்கள். மேலும் திரவியம் அதிகாரம் கீர்த்தி முதலியவற்றின் பேரில் மிதமிஞ்சின ஆசையைவைத்து அவைகளைச் சம்பாதிப்பதற்குக் கடும்போராட்டங்களைச் செய்கிறவர்களில் அநே கர் தாங்கள் ஆசித்தபொருள்களைக் கடைசிவரையில் சம்பாதிக்காமல் மோசம் போகிறார்கள். இவர்களடைகிற பயன் இதுதான். ஆனால் அவைகளைக் கடைசியில் சம்பாதித்துக்கொள்ளும் அதிஷ்டமுடைய சொற்ப ஜனங்களுடைய நிலைமையோ அதிலும் அதிக நிர்ப்பந்த முள்ளதா யிருக்கின்றது. எப்படியென்றால் வெகுகாலம் வரைக்கும் வெகு போராட்டங்கள் கவலைகள் தொந்தரவுகளுக்கு உட்பட்டுக் கடைசியில் தாங்கள் ஆசித்த பொருள்களைச் சம்பாதித்து முடித்த பின் அவைகளை வைத்து அனுபவிக்கத்தக்க சக்தியும் ஏதுக்களும் அற்றுப்போய் இவர்களும் மோசம் போகிறார்கள். இவர்கள் அனுப விக்கும் பயனும் இவர்களுக்குக் கிடைக்கிற கூலியும் ஏதென்றால் : ஓயாத வருத்தமும் கவலையும் மனதின் சமாதானத்தை இழந்து போ தலுமேயன்றி வேறொன்று மில்லை. செல்வம் அதிகாரம் கீர்த்தி முத லியவற்றை அமோகமாய்ச் சம்பாதிக்கிறதில் சித்திபெற்றவர்களை உல கத்தார் வணங்கிப் புகழுவார்கள். ஆனால் அவற்றைச் சம்பாதித்துக் கொண்டவர்களுக்கோ யாதொரு மெய்ச் சந்தோஷமுங் கிடை யாது. அவர்கள் திரவியம் அதிகாரம், கீர்த்தி முதலியவற்றைச் சம்பா திப்பதற்காக ஓயாதகவலை வியாகுலம் திகில் பகை பொறாமை முத லியவற்றிற்குட்பட்டு அவைகளினால் நொந்துபோயிருப்பார்களே தவிர அவர்களுக்குச் சுக சந்தோஷம் அகப்படாது. அவர்கள் தாங் கள் ஆசித்த பொருள்களை அடையும் பொருட்டுத் தாங்கள் கையா டின தகாத எத்தனங்களை நினைக்கும்பொழுது அவர்களுடைய மனச் சாட்சி அவர்களைக்குத்தி வேதனைப் படுத்தும். அவர்கள் தங்கள் ஆசை களை நிறைவேற்றுகிறதற்குச் செய்த உபாய தந்திரங்களும் தங்களைப் போல மற்றவர்களும் செல்வம் அதிகாரம் கீர்த்தி முதலியவற் றைச் சம்பாதிக்கும்படி கருதி ஓடிவருகையில் தாங்கள் அவர்களு

க்கு முந்திக்கொள்ள வேண்டுமென்று ஆசித்து அவர்களைப் பிடித்து அப்புறந் தள்ளினதினால் அவர்களுக்குண்டாக்கின நஷ்டங்கள் சேதங்கள் முதலிய காரியங்கள் அவர்கள் தனித்து அமைதலாயிருக்கும வேளைகளில் அவர்கள் ஞாபகத்தில் வந்து அவர்களை வேதனைப்படுத்துமேயொழிய அவர்களுக்குச் சந்தோஷ சமாதானத்தை யுண்டாக்கமாட்டாவாம். இப்படிப் பட்டவர்கள் தங்கள் ஆசைகளை நிறவேற்றிச் சந்தோஷமாய்ச் சுகித்து ஜீவிக்கவேண்டுமென்று நினைத்தபோதிலும் எதார்த்தப்படி காரியத்தைப் பார்க்கப்போனால் அவர்கள் ஓயாமல் தங்களை வருத்தங்களுக்கும் வேதனைகளுக்கும் உட்படுத்தி விருதாவில் தம்மைத்தாமே கொல்லுகிறவர்களென்றே சொல்லவேண்டும். " உலகத்திலே நாம் ஒன்றையுங் கொண்டுவந்ததுமில்லை இதினின்று நாம் ஒன்றையுங் கொண்டுபோவது மில்லை" என்றும் " மனிதனானவன் உலக முழுமையுஞ் சம்பாதித்துக்கொண்டாலும் தன் ஆத்துமாவை நஷ்டப்படுத்தினால் அவனுக்கு என்னலாபம் உண்டாயிருக்கும் ? " என்று முள்ள சத்திய வாக்குகளின்படி அவர்கள் உணராமல் இவ்வுலகத்திற்காக அவர்கள் படுகிற மிதமிஞ்சின கவலைகளினால் சரீர ஆத்துமசுகங்களை அநியாயமாய்க் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

மனிதன் தனக்கும் பிறருக்கும் கடவுளுக்குஞ் செலுத்தவேண்டிய கடமைகளை ஏற்ற பிரகாரம் நிறைவேற்றத்தக்க மனோநிலையை யடைந்திருப்பதே பூரணசுகமும் நேர்மையுமுள்ள மனதிற்கு அடையாளம். சரீரசுக சந்தோஷங்களுக்குரிய லௌகீகப் பொருள்களைச் சம்பாதிப்பதிலும் அனுபவிப்பதிலும் ஆசாபாசங்களைக் கிரமமாய் ஆண்டுவருவதும் ; அழிந்துபோகிற லௌகீகப் பொருள்களினால் திருப்தியடையாமல் மரணத்திற்குப் பின்னுள்ள காரியங்களை நோக்குவதும் நிலையும் நித்தியமுமான சந்தோஷங்களை நாடுவதுமான ஆத்துமத்திற்கு மெய்யான சமாதானத்தைச் சம்பாதிக்க ஏற்றவழியாய்த் தேடுவதும் ; " நீ உன்னிடத்தில் அன்பு கூருகிறதுபோல பிறனிடத்தில் அன்பு கூரவேண்டும்" என்றும் " மனிதர்கள் உங்களுக்குச் செய்யும்படி நீங்கள் விரும்புகிறவைகள் எவைகளோ அவைகளை நீங்களும் அவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்" என்றுமுள்ள திவ்விய பிர

மாணங்களின்படி மற்றவர்கள் விஷயத்தில் பூரண அன்போடும் சத்தியத்தோடும் நீதியோடும் நடப்பதும் ; அண்டசராசரங்களெல்லாவற்றையும் சிருஷ்டித்து ஆண்டு வருகிற சருவவல்லபரும் அன்பின் சொரூபருமாகிய கடவுளை எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக முழு இருதயத்தோடும் முழு ஆததுமாவோடும் நேசித்து அவரை எபபோதும் அத்தியந்தப பணிவாய் வணங்கி அதினல் மெய்யான ஆத்மானந்தத்தை அடைவதுமே மனிதன் சிருஷ்டிககப்பட்டு இவ்வுலகத்தில் ஜீவிப்பதற்குப் பிரதான நோக்கம்.

முற்றிற்று.